Sumário

Artigos

6 **O Um e o Muitos: Um problema filosófico fundamental nas principais *Upaniṣads***
Georg Feuerstein

18 **Índia sem Mestre**
João Batista Vieira Junior

31 **Por que é tão difícil meditar?**
Daniel Nodari

46 **Śaṅkara, o mestre de Advaita Vedānta**
Swami Dayananda Saraswati

52 **Prece ao alimento**
Annabella Magalhães

Seções

Tradição vêdica

56 Os Quatro Upavedas - Āyurveda

Resenhas

66 A eterna busca do homem

70 O livro de ouro do yoga

76 **Onde Praticar**

Expediente

Consultores Editoriais
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Loka Saksi Dasa (Juiz de Fora)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Projeto Gráfico e Diagramação
Madu Madureira

Assinaturas e Revenda
Daniela Silveira

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 18ª edição
300 exemplares

Ilustração da capa e sumário:
Pintura feita por Adrian Vilas Bôas (yogasantosha@gmail.com), Salvador, BA, Brasil.

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os *Cadernos de Yoga.*

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 10.008 - Lagoa da Conceição
Floanópolis, SC - Brasil - 88062-970
Fone: +55 (48) 3209-8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comsaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Yogashala

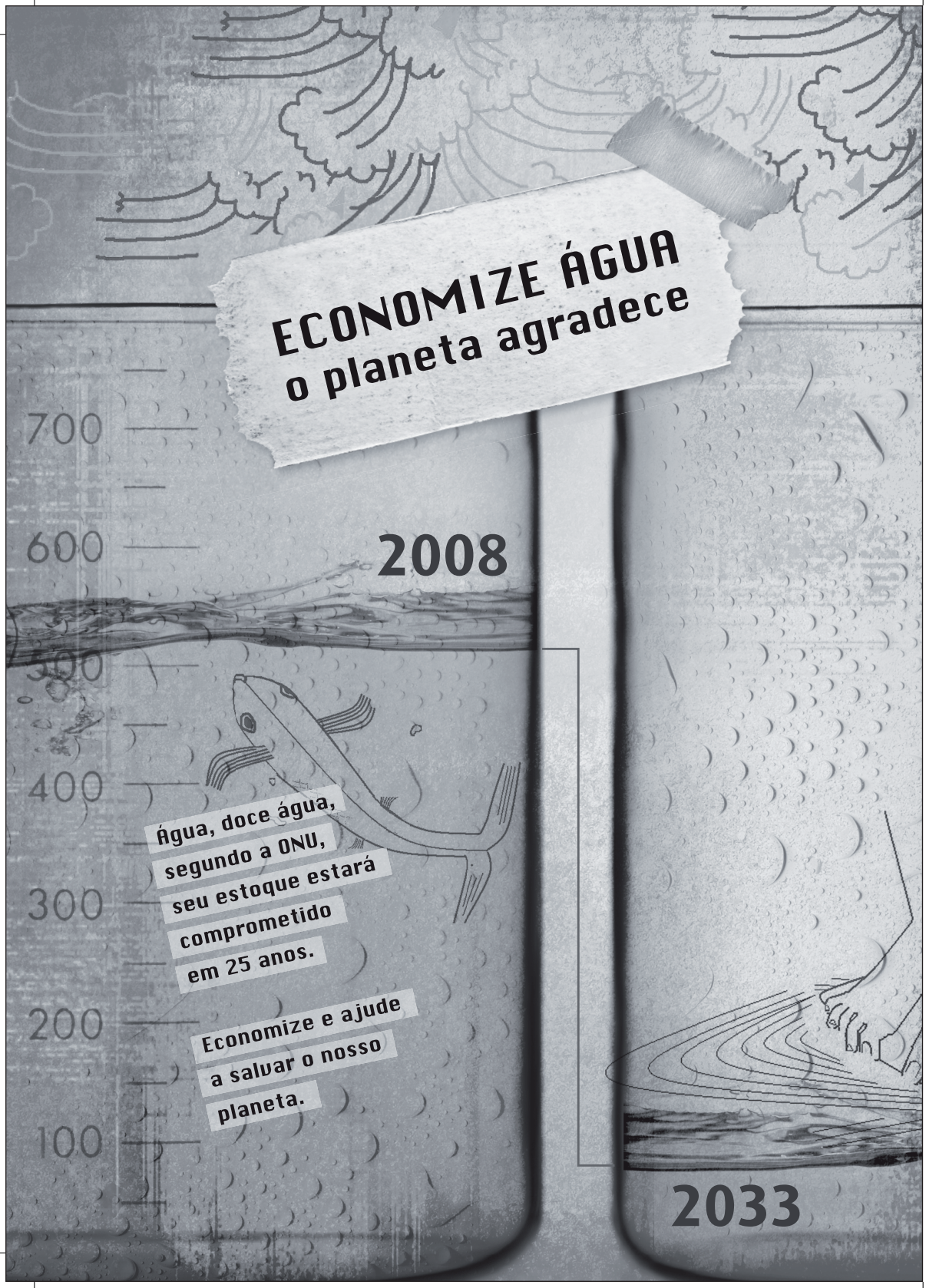
espaço para a prática de yoga

Yoga é uma filosofia milenar oriunda da Índia que tem como objetivo cultivar a paz interior e o autoconhecimento. É uma prática que produz tranqüilidade, bem-estar e uma vida melhor.

O Yogashala é um espaço aconchegante que há dez anos oferece diferentes estilos de Yoga, desde os mais suaves para relaxar e reabilitar aos mais intensos que proporcionam vitalidade e energia. Encontre aqui o estilo ideal para você.

www.yogashala.com.br

Travessa Stodieck, 44 .:. Centro .:. Florianópolis (48)3222-5534


ECONOMIZE ÁGUA
o planeta agradece
700
600
500
400
300
200
100
2008
Água, doce água,
segundo a ONU,
seu estoque estará
comprometido
em 25 anos.
Economize e ajude
a salvar o nosso
planeta.
2033

Uma troca para a continuidade

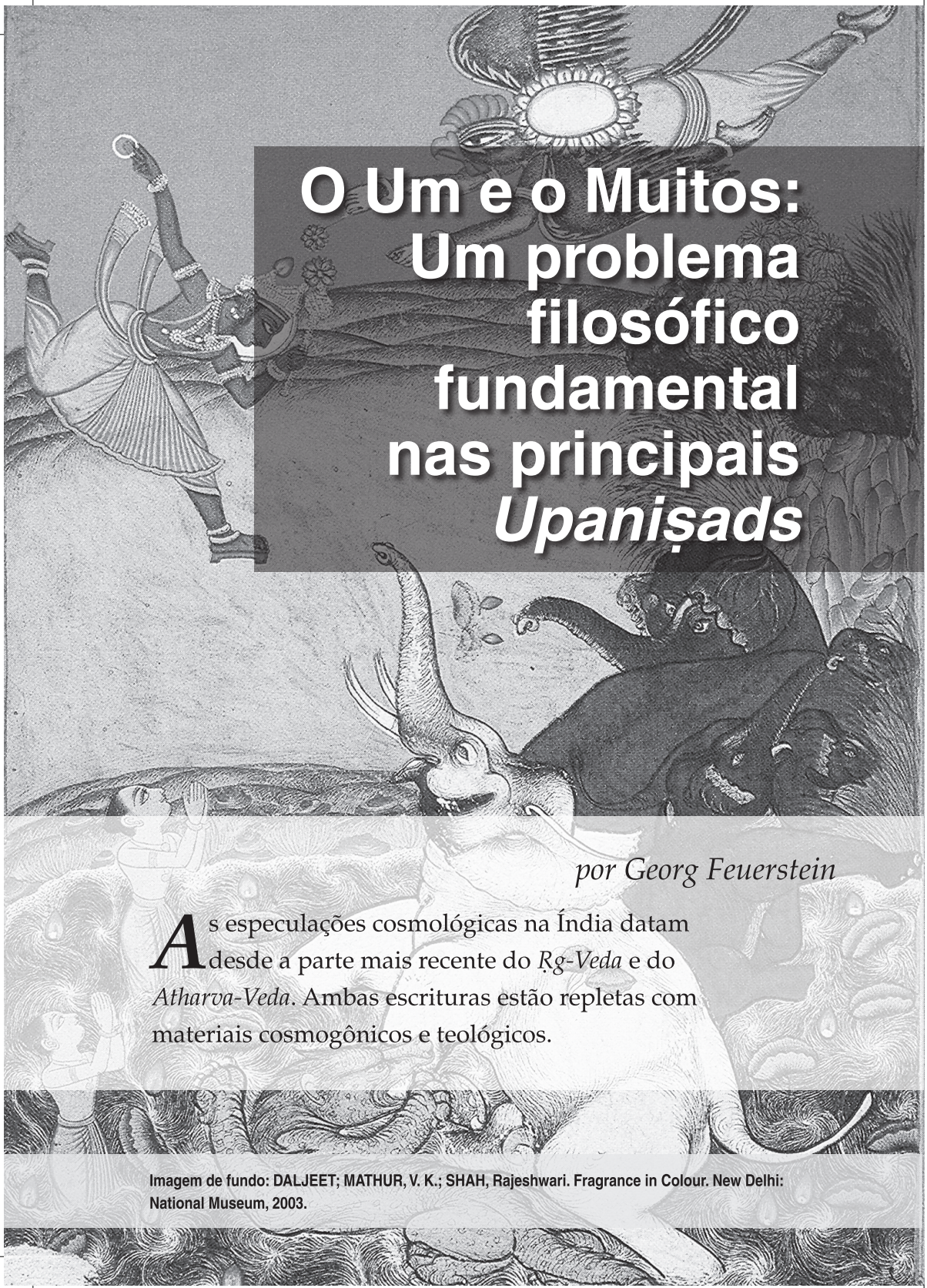
Dizem, e percebo como certo, que a única constante na Criação é a mudança. Pois bem, este é o último número dos *Cadernos de Yoga* que trabalho como editor. Foram mais de quatro anos com muitos desafios e recompensas. Muitos autores, artigos e, espero, sabedoria. Um período de muito crescimento para mim também. Mas agora preciso dar mais espaço a outros trabalhos e torço que esse movimento também dê mais espaço para uma nova fase dos *Cadernos*.

O novo editor, a partir da próxima edição, será o Tales, que trabalha na equipe como editor assistente há mais de dois anos. Ninguém melhor do que ele para continuar na direção dos *Cadernos*. Acaba de sair de um mestrado em Antropologia, envolvendo o universo do Yoga, adora o projeto, o Yoga e, muito importante no dia-a-dia do nosso trabalho, as letras. Você que está conosco neste *satsaṅg* impresso já o conhece mais do que pensa.

Agradeço a todos que ajudaram o nascimento deste projeto e depois o seu crescimento, e que permitiram que eu pudesse dar a minha contribuição. Também agradeço à graça divina que permitiu a existência desta história.

Abraço e tudo de bom,

Rodrigo



O Um e o Muitos: Um problema filosófico fundamental nas principais *Upaniṣads*

por Georg Feuerstein

As especulações cosmológicas na Índia datam desde a parte mais recente do *Ṛg-Veda* e do *Atharva-Veda*. Ambas escrituras estão repletas com materiais cosmogônicos e teológicos.

Imagem de fundo: DALJEET; MATHUR, V. K.; SHAH, Rajeshwari. Fragrance in Colour. New Delhi: National Museum, 2003.

Estas reflexões iniciais – em parte metafísicas e em parte mitológicas – formaram a pedra fundamental para a grandiosa busca filosófica dos sábios das *Upaniṣads*. O problema crucial implícito no empreendimento deles em chegar a um entendimento da natureza e da origem do universo era o da relação entre o Um e o Muitos, o infinito e o finito.

De um lado há a realidade singular última (*eka*), verificada em raros estados de exaltação espiritual e consolidada pelo profundo raciocínio. Por outro lado há a impregnante realidade da multiplicidade na experiência do dia-a-dia. Qual é a relação entre elas? Pode haver de fato algum relacionamento entre elas?

Desta questão saíram as teorias filosóficas de causação de tempos posteriores, como a *parināma-vāda* do sistema Saṁkhya e a *vivarta-vāda* do Advaita Vedānta. Como os pensadores das *Upaniṣads* abordaram este tema fundamental cheio de misticismos? De que maneira eles amarram as suas soluções? Estas são as duas perguntas que tentarei responder, pelo menos aproximadamente, neste artigo.

Deve-se enfatizar desde o início de que não há uniformidade nem no tratamento nem na solução proposta para este problema nas *Upaniṣads*. As colocações variam desde sentenças puramente mitológicas e alegóricas até formulações genuinamente filosóficas. Estas últimas são, em grande medida, mais raras dos dois tipos de colocações, e a maioria é um conglomerado de ambos.

O procedimento mitológico-alegórico é exemplificado na seguinte passagem da *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* (I.2.1ff):

> Não havia nada, seja o que for, aqui no começo. Este [o que é agora o universo] foi ocultado pela morte, [ou] pela fome; pois a fome é morte. Aquilo produziu a mente [que desejou]: "Deixe-me tornar corporeificado".

A morte aqui significa a não-existência, que não é o mesmo que a negação da existência; é algo como "coisa-nenhuma" – aquela "entidade" supra-sensorial que é a base de tudo que povoa o universo espaço-

temporal. Ela implica em um senso de positividade, pois a fome não é apenas a ausência de nutrição, ou morte a ausência de vida. Esta visão da criação é repetida em outras passagens do mesmo texto e também em outras *Upaniṣads*, como, por exemplo, a *Chāndogya-Upaniṣad* (III.12.1-2):

> No início, este [mundo] era não-existente (*asat*). [Depois] aquele era existente. Ele cresceu. Tornou-se um ovo. Ficou deitado pelo período de um ano. [Então] ele abriu com força. Do ovo-concha emergiu uma [parte] de prata e uma [parte] de ouro. Aquilo que era de prata é esta Terra. Aquilo que era de ouro é o Céu...[1]

Esta visão é criticada por Uddālaka Aruni, que foi uma das autoridades que liderou a era inicial das *Upaniṣads*, a outra sendo Yājñavalkya. Uddālaka Aruni afirma (*Chāndogya-Upaniṣad* VI:2.1) que no início havia o Ser (*sat*), "apenas um, sem segundo" (*ekam eva advitī yam*). Uddālaka então pergunta ao seu adversário filosófico como uma coisa existente pode emergir do nada. No entanto, sua repreensão da doutrina da criação *ex nihilo* (do nada) parece estar baseada em uma falta de compreensão do conceito de *asat*, que é utilizado apenas em contradição a *sat*, mas não significa a negação total da existência. Ela se mantém mais como uma pura potencialidade.

Uma incrível colocação mitológica sobre a origem do universo é dada na *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* (I:4.1ff):

> No início, este [universo] era um tipo de pessoa (*puruṣa-vidha*). Olhando ao redor, ele não viu nada além de si mesmo. Ele inicialmente disse: "Eu sou ele". Então a designação "eu" surgiu. Assim, até hoje, quando a ele se dirige, diz-se "isto é eu"... (1)
>
> Ele realmente não estava feliz. Pois, quando se está só, não se é feliz. Ele desejou um segundo. Tornou-se tão grande quanto um homem e uma mulher em um abraço íntimo. Dividiu esta entidade (*ātman*) em duas. Disto originou-se marido e esposa... Ele uniu-se a ela. Disto os seres humanos nasceram. (3)

Este é um modelo arcaico também encontrado em várias cosmogonias de povos não-indianos.

O primeiro capítulo da *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* é claramente composto, em grande parte, de uma coleção de várias cosmogonias fragmentadas e de um caráter predominantemente mitológico. Estas declaram um conhecimento místico sobre a base da criação. Algumas representam uma primeira tentativa de formular o Intangível. Mas a linguagem não é, em lugar nenhum, precisa, categórica ou definitiva. Os elementos descritivos e alusivos prevalecem, assim como na *Chāndogya-Upaniṣad* (I:4.11):

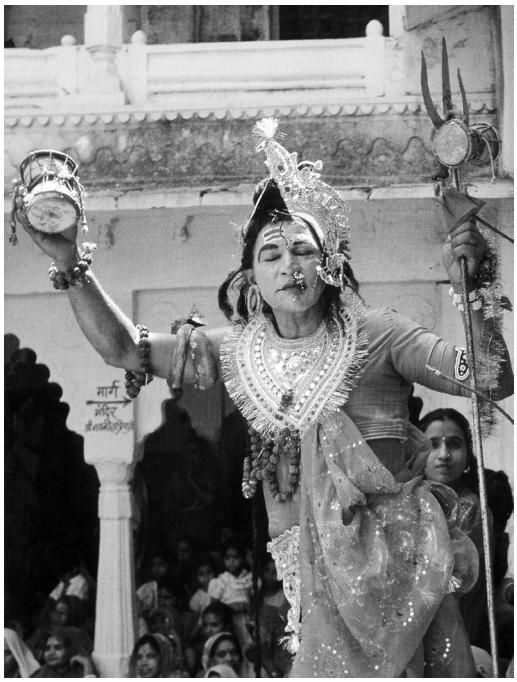
> No início este [mundo] era Brahman, apenas um. Aquele, sendo um, não floresceu... [Então ele criou as quatro ordens sociais].

E novamente em I:4.17:

> No início, este [mundo] não era nada além do Ser (*ātman*), apenas um...

Ātman é Brahman visto a partir da pessoa, Brahman é Ātman visto a partir do mundo. A identidade deles é a famosa noção da filosofia mística das *Upaniṣads*. O *substratum* do universo e a essência do homem coincidem. O indólogo pioneiro Paul Deussem[2] enfatizou nisso: "Essa idéia sozinha assegura às *Upaniṣads* uma importância que alcança muito além da sua terra e tempo...". Este *continuum* indiferenciado e pré-temporal é caracterizado como a origem ou o local de nascimento do mundo de nomes e formas, ou seja, dos objetos mentais e físicos.

Uma pergunta surge: Qual é o *status* ontológico do mundo? A criação é real ou ilusória? O que parece estar implícito em todas as passagens, sem exceção, é que qualquer coisa que emergiu ou foi emanada pela realidade última é real. O mundo não é um mero fantasma ou uma projeção mental. Ele realmente "está lá". Deussen[3], muito conhecido pelo seu viés monístico, estava totalmente errado quando, por exemplo, diz



sobre a *Katha-Upaniṣad* (III:1): "... onde os dois, Deus e a Alma estão contraídos como luz e sombra, o que sugere que esta última não possui realidade por si só." Porém o mundo é real. Esta colocação básica está implícita na doutrina das duas formas de Brahman anunciada no segundo capítulo da *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* (veja II:3.1ff). A forma do Um é a base eterna e sem forma do mundo/alma, e a outra é o universo finito tecido pelo espaço e tempo. Esta visão está também implícita, por exemplo, na seguinte passagem da *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* (II:1.20):

> Assim como a aranha move-se pela teia, como uma pequena fagulha salta do fogo – da mesma forma, deste Ser são emitidas todas as forças de vida, todo o mundo, todas as deidades [e] todos os seres...

Compare isto com a *Mundaka-Upaniṣad* (I:1.7):

> Assim como a aranha emite e retira [sua teia], assim como as ervas florescem da terra, assim como o cabelo da cabeça (*keśa*) e do corpo (*loman*) [crescem] da pessoa viva – também do Imperecível (*akṣara*) surge o mundo.

Esta visão é colocada explícita na *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* (II:5.18):

> ... Não há nada que não é coberto por ele [i.e. a pessoa suprema], nada que não seja permeado por ele.

Brahman é a fonte e o *substratum* permanente de tudo o que há. É onipresente em todas as coisas temporais. É o Todo que engloba tanto a transcendência quanto a imanência (veja *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* V:2.1). É maior do que o mundo (veja *Chāndogya-Upaniṣad* III:11.6). É dito que todas as criaturas são apenas um quarto da Pessoa Suprema (*Chāndogya-Upaniṣad* III:13.6), enquanto que seus outros três quartos são imortais. Ele é *sat* e *tyat*, ou "existente" e "além" (veja *Taittirīya-Upaniṣad* II:6.1). Ele é tanto o indiferenciado (*avyakirta*) (veja *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* I:4.7) e o universo diferenciado por nomes e formas.

Brahman com forma, ou o mundo sensorial que surgem da base sem forma, é também referenciado como *ātmā-vaiśvanaraḥ* ou "Ser mundano" na *Chāndogya-Upaniṣad* (V:12.ff). O céu é tido com a sua cabeça (V:12.2), o Sol o seu olho (V:13.2), o ar a sua força vital (V:14.2), o espaço o seu corpo (V:15.2), a água a sua bexiga (V:16.2), e a terra os seus pés (V:17.2).

Brahman é a fonte e o *substratum* permanente de tudo o que há. É onipresente em todas as coisas temporais. É o Todo que engloba tanto a transcendência quanto a imanência.

O que está implícito em todas estas cosmogonias arcaicas é a auto-divisão ou auto-multiplicação do Absoluto. A realidade homogênea única visualizada – a palavra *aikṣata* é comumente traduzida com "pensou-se", porém a escolha de palavras certamente não é acidental nem sem um sentido mais profundo – "Que eu seja muitos" (*bahu syām*, veja *Chāndogya-Upaniṣad* VI:2.3). Este é um recorrente *verbatim* na *Taittirīya-Upaniṣad* (II:6.1). Este conceito de auto-duplicação é também expressado em termos de auto-sacrifício, como no caso da *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* (I:1), onde o processo de criação

do mundo é comparado com o sacrifício do cavalo (*aśva-medha*) realizado antigamente. O auto-sacrifício cósmico do Criador serve como o modelo para todos os sacrifícios no nível humano.

Porém para retornar à questão da realidade ou ilusão do universo criado: A mais clara exposição deste principal fundamento das *Upaniṣads* é de Uddālaka Aruni, em quem o indólogo alemão Walter Ruben viu o *Urahn* (ancestral original) da tradição Sāṁkhya, porque ele foi o primeiro a formular a doutrina da causação peculiar a todas as tradições Sāṁkhya[4]. As palavras seguintes são assinadas por ele (veja *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* VI:4-6):

> Assim como, meu amigo, tudo o que é feito de terra pode ser conhecido com um único naco de terra, a modificação (*vikāra*) sendo um [mero] nome baseado na linguagem, [então] é, em realidade, apenas a terra.
>
> Assim como, meu amigo, tudo o que é feito de ouro pode ser conhecido com uma simples pepita de ouro...
>
> Assim como, meu amigo, tudo que é de ferro pode ser conhecido com um simples cortador de unhas...

Apesar das várias modificações (*vikāra*) da mesma "substância" primária serem declaradas como sendo baseadas em convenção linguística (*vācā-ārambhana*), isto não implica que o universo seja uma construção puramente mental sem nenhuma existência concreta fora da mente. Muito pelo contrário, a opinião implícita é sempre que o real dá nascimento ao real. Esta é a refutação mais grosseira de *māyā-vāda*. Pode-se seguramente afirmar que o conceito de *māyā*, no sentido de "ilusão" é estranha para as *Upaniṣads* mais antigas. O ditado de Uddālaka de que todas as coisas "possuem o Ser como a sua raiz, o Ser como o seu teto, o Ser como o seu apoio" (*Chāndogya-Upaniṣad* VI:8.6) é compartilhado por todos os pensadores das *Upaniṣads* da geração mais antiga que temos conhecimento.

Esta conexão básica é também aceita por Yājñavalkya, a quem Ruben chamou de "idealista". Apesar de haver clara diferença na abordagem para Uddālaka, devemos creditar isso como um resultado de um temperamento intelectual distinto destes dois grandes pensadores. Uddālaka é inclinado para definir Brahman mais em termos da imanência do seu mundo, ao passo que Yājñavalkya, que aliás é o mais impressionante dos dois, tende para uma abordagem negativista; ele se recusa a descrever o Absoluto, e a sua frase padrão de resposta para todos tipos de atribuições indicam: *neti*, *neti* ou "não-isso, não-aquilo". No entanto, nenhum dos pensadores nega a existência do mundo e os apelidos "idealista" ou "realista" parecem arbitrários.

Brahman e o mundo são do mesmo *status* ontológico no sentido de que ambos são igualmente reais, porém diferem profundamente no seu significado metafísico. Brahman está na frente na hierarquia de valores. Ele sozinho é o valor supremo; todo o resto é *arta* ou "caído" ou "incidido". Desta forma, seres humanos são exortados a atingir a realização deste bem último.

Nas prosas mais antigas das *Upaniṣads*, Brahman é entendido como uma força impessoal que cria, mantém, e (na tarefa de *antaryamin* ou "controladores internos") misteriosamente guia e impele seres humanos assim como faz o curso dos rios, dos astros e das estações.

Nas prosas mais antigas das *Upaniṣads*, Brahman é entendido como uma força impessoal que cria, mantém, e (na tarefa de *antaryamin* ou "controladores internos") misteriosamente guia e impele seres humanos assim como faz o curso dos rios, dos astros e das estações (veja *Bṛhad-Āranyaka-Upaniṣad* II:8.9). Esta visão muda com as *Upaniṣads* métricas, como *Katha*, *Mundaka*, e *Śvetāśvatara*, que introduzem o aspecto pessoal: Brahman como Deus ou Senhor (*īśa*). A *Kena-Upaniṣad* está posicionada entre estes dois pontos de vista, como fica evidente pelo seguinte trecho introdutório:

> Através da vontade e direcionamento de quem (*kena*) a mente ilumina seus objetos? Através do comando de quem a vida primeira se move? Por meio da vontade de quem [as pessoas] fazem este discurso? E qual deus é esse que causa o olho e o ouvido?

Uma posição similar de transição é ocupada pela *Īśa-Upaniṣad*, de acordo com a qual o Ser supremo é intrínseco e extrínseco à todas as coisas (verso 5):

Ele se move e não se move; está longe e está perto.

Sarvepalli Radhakrishnan[5] marca que:

> Estas colocações aparentemente contraditórias não são sinais de um desequilíbrio mental do escritor. Ele tenta descrever o que ele experiência através das limitações do pensamento e linguagem humanas. O Supremo está além das categorias de pensamento. Ele é tudo o que está no tempo e também o que está além do tempo.

Uma progressão seguinte em direção à concepção teística da Realidade Última pode ser vista na *Katha-Upaniṣad*. Ela fala do Ser como sendo o senhor-da-carroagem (*rathin*) sentado na carruagem (*ratha*), que é o corpo. A faculdade da sabedoria (*buddhi*) é o charreteiro, e a mente (*manas*) as rédeas (veja *Katha-Upaniṣad* I:3.3). Os sentidos (*indriya*) são os cavalos, e os objetos dos sentidos (*viśaya*) os caminhos (veja I:3.4). Brahman é o senhor do que foi e do que será (*īśanam bhūta-bhavasya* II:1.5). Ele é o "controlador único" (*eko vaśī*, II:2.12), uma frase que é repetida na *Śvetāśvatara-Upaniṣad* (IV:12).

Brahman e o mundo são do mesmo *status* ontológico no sentido de que ambos são igualmente reais, porém diferem profundamente no seu significado metafísico. Brahman está na frente na hierarquia de valores.

Muito significativas são as palavras *yo vidadhāti kāmān*, "aquele que preenche os desejos [de vários]" (II:2.13). Isto é corroborado por outro trecho em que o Ser é apresentado como "formando desejo após desejo" (*kāmam kāmam puruṣo nirmimānaḥ*, II:2.8). Isso se refere à sua função como propulsor, sem o qual as palavras atrofiariam. Os eventos cósmicos não são processos mecânicos pré-arranjados, mas são sustentados e guiados continuamente pela vontade inescrutável de Deus.

Do medo dele, o fogo queima,
Do medo, o Sol queima... (II:3.3)

O universo é contingente no Ser Supremo. Como uma emanação do Divino, ele não tem autonomia, mas tem sua teleologia derivada inteiramente de Deus.

Isso nos traz para a *Śvetāśvatara-Upaniṣad*, que é a culminação da corrente teística nas *Upaniṣads*. A doutrina secreta da *Śvetāśvatara-Upaniṣad* é prefaciada simultaneamente por uma revisão e uma refutação de várias doutrinas, correntes na Índia antiga, sobre a natureza de Brahman. São mencionadas oito dessas teorias:

1. *Kāla* – tempo;
2. *Svabhāva* – enteléquia;
3. *Niyati* – destino
4. *Yadricchā* - coincidência;
5. *Bhūtāni* – elementos materiais;
6. *Yoni* – força primária (= *prakṛti*);
7. *Puruṣa* – sujeito transcendental;
8. *Samyoga eśām* – uma combinação das teorias anteriores.

Nenhuma destas causas propostas é considerada suficiente. O autor da *Śvetāśvatara-Upaniṣad* caminha adiante com sua própria doutrina do "poder criativo inato no Divino" (*deva-ātma-śakti*), "escondido nas suas próprias qualidades" (*sva-gunair nigūdhām*). Por "qualidades"

quer se dizer tanto os três *guṇas* da ontologia do Sāṁkhya (referenciada em V:7), ou, como sugere Śaṅkara, a trindade da base-do-mundo (*prakṛti*), base-da-alma (*puruṣa*) e o Senhor (*īśvara*).

O Divino é tomado como a matriz criativa de todas as coisas e, ao mesmo tempo, a Outra Totalidade: Ele é o estimulador (*savitri*, II:1), governante (*īṣana*, III:11), senhor (*prabhu*, III:11), onipresente (*sarva-gata*, III:11) e apenas um (III:2; IV:1). Diz-se dele como sendo "... aquele Um que espalha a rede, que governa com suas regras, que governa todo o mundo com suas regras (*īśata īśanighiḥ*)" (III:1).

Ele é todo-criador, todo-conhecedor, auto-originado, autor do tempo, dono das especificações (*guṇin*), conhecedor de todas as coisas, governante da base-do-mundo e o conhecedor do campo (i.e. o Ser), senhor das constituições primárias (*guṇa*), causa da existência fenomênica (*saṁsāra*), da emancipação, continuidade (*sthiti*) e limitação (veja VI:16). Ele é Hara (I:10), Rudra (III:2) ou Śiva (III:11) – e não mais a força impessoal das *Upaniṣads* mais antigas. Ele pode ser endereçado em oração (veja III:5-6), e é possível estabelecer uma relação pessoal com ele: "Que Ele nos favoreça com entendimento auspicioso" (*sa no buddhyā subhayā samyunaktu*, IV:1).

Graça e devoção a Deus são inter-relacionadas e juntas substituem a antiga meditação no Brahman impessoal

Na *Śvetāśvatara-Upaniṣad* III:20, a doutrina da graça (*prasāda*), pela primeira vez, é claramente expressada[6]. Śaṅkara, o principal não-dualista, tentou explicar além do significado óbvio de *dhātuḥ prasādāt* (através da graça do criador) com a reconstrução do texto em sânscrito para *dhātu-prasādāt* (através da tranquilidade dos sentidos). No entanto, esta emenda é tanto desnecessária quanto injustificada. Em nenhum lugar isso se torna mais evidente que no verso final (VI:23), que resume lindamente o espírito da *Śvetāśvatara-Upaniṣad*, quando adverte o iniciado a cultivar o "amor supremo" (*para-bhakti*) por Deus. Em reali-

dade, essa é a primeira ocorrência do termo *bhakti* nas *Upaniṣads*. Graça e devoção a Deus são inter-relacionadas e juntas substituem a antiga meditação no Brahman impessoal.

O teísmo da *Śvetāśvatara-Upaniṣad* chega a uma total florada na *Bhagavad-Gītā* que, se podemos acreditar no colofão, é de fato uma *Upaniṣad* pertencente à tradição Vaiśnava (O homem-Deus Kṛṣṇa atuando na *Gītā* como sendo a encarnação de Viṣṇu). Agora o caminho foi pavimentado para os grandes movimentos religiosos do hinduísmo medieval e os seus vários modelos teológicos e cosmogônicos.

Georg Feuerstein dirige o Traditional Yoga Studies, escreveu vários livros sobre o tema e hoje vive no Canadá, onde se dedicado à temas ambientais.

www.traditionalyogastudies.com

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.

rodrigo@comunidadedosaber.com.br

Notas

1. Há uma passagem interessante na *Taittirīya-Upaniṣad* (II.6.1) onde é dito que aqueles que conhecem Brahma como irreal (*asat*) tornam-se eles mesmos irreais, enquanto os que o conhecem como real (*sat*) tornam-se eles mesmos reais. O significado implícito parece ser o de que a mente leva ou a emancipação ou à escravidão, de acordo com o lugar que nos identificamos.

2. DEUSSEN, P.; JACOB, G. A. *The Philosophy of the Vedanta and the Vedantasara*. Calcutta, 1957. p. 11.

3. *op. cit.*, p. 13.

4. Veja RUBEN, W. *Die Philosophen der Upanischaden*. Bern, 1947. p. 156ff.

5. RADHAKRISHNAN, S. *The Principal Upanisads*. London, 1953. p. 571. 6. Veja também IV:21 e cf. *Katha-Upaniṣad* II:1.23.

7. A imagem de ilustração na página 10 é de PATTANAIK, Devutt. Hindu India. Uttar Pradesh (Índia): Brijbasi Art Press, 2003.

Índia sem Mestre

por João Batista Vieira Junior

Sem muito perceber, você se vê às voltas com aquela sonhada viagem à Índia. Talvez não saiba bem os motivos e é provável que busque repostas ao chegar lá.

Imagem de fundo: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesh (India): Brijbasi Art Press, 2003.

Entretanto, no meio do caminho, outras perguntas surgirão. Aproveite e viva cada momento com atenção plena, diminua as expectativas e procure enxergar a Índia como um país diferente do seu, mas não como outro planeta.

Quando ir

Depende muito do destino final (Norte ou Sul), mas no geral é sempre melhor evitar os meses de monções, quando a chuva alterna-se com o sol e calor, provocando uma sensação de umidade e vapor bastante desagradável. Os melhores meses são de outubro/novembro até fevereiro/março. Há também festivais religiosos importantes ao longo do ano, que devem ser considerados de acordo com seu interesse.

Preparando-se

- Faça as malas com antecedência.
- Experimente dar uma volta no quarteirão com as malas já feitas. Isto dará uma idéia sobre a funcionalidade e peso da sua bagagem. Etiquete as malas com seu endereço permanente no Brasil (incluindo e-mail e telefone) e endereço do destino.
- Adquira seguro de viagem com cobertura total.
- Procure o consulado para tirar o visto (www.indiaconsulate.org.br).
- É necessário se vacinar contra a febre amarela.
- Durma bem antes da viagem.
- Uns dois dias antes, comece a se adaptar ano novo fuso horário, dormindo mais tarde (Índia +8h30).
- Uma vez no avião, beba bastante água, caminhe e se alongue.

Dinheiro

A moeda indiana é chamada de rúpia. Ao chegar na Índia, troque cerca de US$ 200,00, para ir se acostumando ao dinheiro. Se estiver em grupo, deixe que somente um membro faça o câmbio do dinhei-

ro de todos, evitando assim filas e burocracia indiana. Cartões de crédito (Visa e Mastercard) são aceitos em lojas maiores, e somente considere a possibilidade de sacar dinheiro em caixas eletrônicos com seu cartão em cidades grandes (Mumbai, Delhi etc).

Para uma viagem de um mês, dependendo do que pretende comprar e por onde viajar, de US$ 500 a US$ 1200 estará de bom tamanho. Há sempre possibilidades infinitamente baratas de se hospedar e de se alimentar – de acordo com o padrão de cada um. Leve sempre as notas mais recentes de dólares, as antigas não são aceitas. Certifique-se com o seu agente de câmbio no Brasil.

Barganhar é um hábito comum entre lojistas e clientes. As lojas que não praticam barganha costumam avisar em cartazes. Mesmo que tenha gostado muito de um objeto, mostre-se desinteressado. Se o vendedor não oferecer um desconto razoável, lembre-se de que você poderá voltar à loja noutro dia. Às vezes é comum que vendedores saiam atrás de você na rua, oferecendo um desconto maior. Mas observe até quando sua insistência – ou a dele – começa a tornar-se inconveniente.

Quase todos na Índia esperam que você dê gorjetas. Vinte rúpias aos carregadores de malas nos hotéis é suficiente. Tenha sempre dinheiro trocado no bolso.

Para serviços extras, como táxi, combine antes o preço com o motorista, e não pague além, mesmo que ele levante o tom de voz. É comum tentarem aumentar o preço uma vez feito o serviço. Fale mais alto, pague e deixe o local, evitando discussões. Taxistas também tentarão levar você a lojas e hotéis de parentes/amigos onde ganham comissões. Certifique-se do seu trajeto.

Você pode resolver dar ou não esmolas. Se der, lembre-se de que, no geral, sempre haverá muita gente atrás de você assim que distribuir algo (seja moedas, balas ou canetas). Guie-se pela sua consciência e verifique se você e o pedinte não estão no meio de uma multidão.

Levar daqui ou comprar lá?

Não há como definir exatamente o que levar ou não. Pense sempre que é melhor viajar com menos peso, contando com a possibilidade de embarcar em trens e ônibus. Lembre-se que você deverá ser responsável pela segurança e carregamento da sua própria bagagem.

Contrariando a idéia de que a Índia é um país atrasado, há quase de tudo para se comprar por lá. Há muitas farmacinhas, mesmo em cidades grandes, que têm uma variedade enorme de produtos.

Você pode interagir com os hábitos locais, por exemplo, utilizando os sabonetes e cremes dentais da região, que muitas vezes têm ingredientes naturais e um gosto/cheiro bom de Índia. Há uma marca de produtos ayurvêdicos chamada *Himalaya* que oferece quase tudo que você possa precisar em termos de cosméticos e medicamentos. Mas se você já esta muito acostumado com seus próprios produtos, talvez seja melhor não se arriscar.

Se você lê em inglês (ou em hindi, punjabi, tamil etc.) aproveite a viagem para comprar livros, que custam muito menos do que aqui. Se for despachar os livros pelo correio, guarde as notas fiscais para poder retirá-los na alfândega do seu país, no caso de ficarem retidos. Há lojas que fazem cópias de CDs originais.

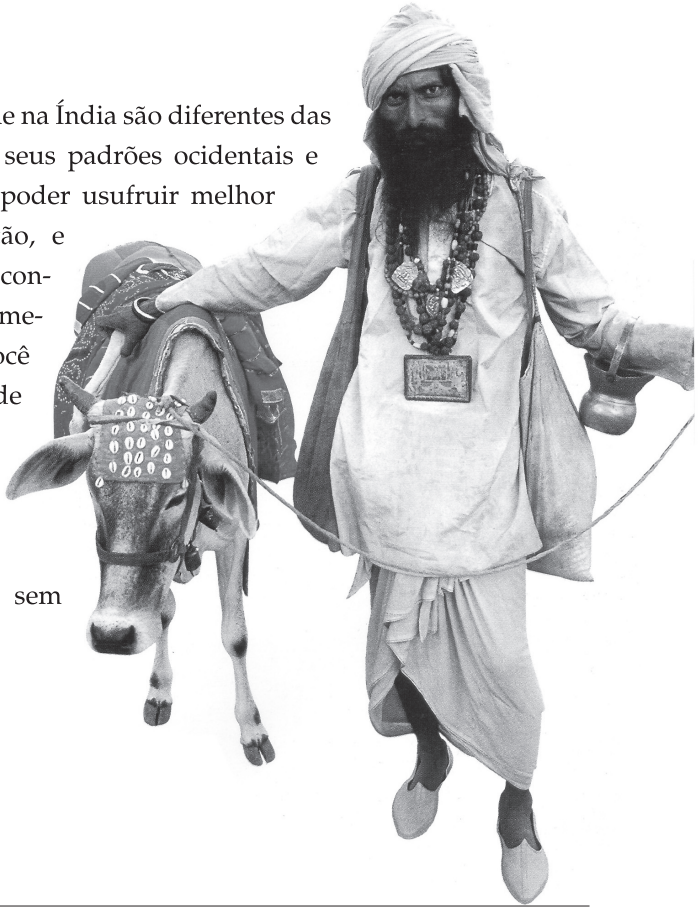
Leve roupas leves e fáceis de lavar. As mulheres devem levar roupas que cubram os ombros e tornozelos. Mangas longas e calças – para ambos os sexos – evitam picadas de insetos. Os indianos acham estranho homens adultos que usam *shorts*/bermudas, pois lá são roupas de crianças. Leve também um calçado fácil de colocar, sem cordões, para entrar e sair com mais facilidade de templos, casas etc., pois na maioria dos locais é necessário tirá-los. No geral, leve roupas já usadas, às quais você não tem muito apego, que inclusive poderão ser doadas aos indianos – para criar mais espaço e deixar sua bagagem mais leve. Para não sair com um mala pesada de casa, experimente comprar e usar as roupas locais logo ao chegar na Índia, o que pode ser muito divertido, barato e útil. Assim sendo, leve:

- medicamentos de uso pessoal (Veja a parte sobre saúde neste artigo);
- absorventes íntimos e lenços umedecidos;
- artigos de *toillete;*
- gel para desinfetar as mãos;
- hidrosteril para purificar água;
- barras de cereais (para os primeiros dias);
- boné;
- óculos de sol;
- máquina fotográfica e filmadora (se vai levar equipamentos eletrônicos que necessitam de declaração, chegue antes ao aeroporto para passar pela Receita Federal);
- livro para ler no avião/aeroporto;
- caderneta/diário para anotações;
- traje de banho conservador;
- roupa de cama e toalha de banho (há locais onde não poderá contar com este conforto);
- despertador (funcionários de hotéis são conhecidos por não acordarem os hóspedes na hora combinada);
- alguma malha mais quente para as cidades mais próximas aos Himalayas;
- cadeado e corrente para prender malas (nos trens e hotéis);

- sandálias;
- pochete;
- cópia do passaporte e da passagem;
- cartão de crédito internacional;
- adaptador de tomadas (nos hotéis há geralmente secador de cabelos),para voltagem 220;
- lembranças do Brasil, para dar de presente aos indianos (chaveiros com bandeirinhas, moedas, notas de R$1);
- lanterna;
- tocador de músicas, como *Disc man*, mp3 *players*, iPod;
- protetor de ouvido e tapa olhos (para dormir nos trens).

Saúde

As condições da higiene na Índia são diferentes das nossas. Desprenda-se de seus padrões ocidentais e evite comparações, para poder usufruir melhor da viagem. Por precaução, e para alegrar os mais hipocondríacos, listamos alguns medicamentos que talvez você queira levar. Lembre-se de que, uma vez na Índia, você encontrará remédios correspondentes na medicina ayurvêdica, quase sempre naturais e sem contra indicações:



- antiinflamatório
- analgésico
- antitérmico
- antiemético (vômitos)
- antidiarréico

- repositor da flora intestinal
- vermífugo
- cicatrizante e band-aids
- vitamina C – auxiliar na recuperação de desgastes físicos
- protetor solar
- repelente de insetos
- protetor labial

Comida

Esqueça-se daquele restaurante indiano que você visitou num *shopping center* qualquer de sua cidade – a comida nativa é muito mais apimentada. Há sempre porém hotéis e alguns *fast-food* que servem comida quase ocidental e sem pimenta. Algumas dicas:

- Descasque as frutas antes de comer.
- Não use gelo nas bebidas.
- Confira sempre se a água mineral está lacrada.
- Bebida alcoólica não é muito bem vista e, em alguns Estados, prevalece a Lei Seca. Já é possível porém tomar cerveja em restaurantes e há lojas que vendem exclusivamente bebidas em quase toda cidade, infelizmente.
- Há locais para se tomar café basicamente em cidades grandes ou em hotéis, portanto vá preparado para um eventual jejum de cafeína. O chá preto é porém um bom substituto.
- Normalmente não há carne bovina na Índia. Frango, peixe e carneiro podem ser encontrados em restaurantes descritos como *non veg*. Rememore porém aquela sua admiração por Gandhi e experimente virar vegetariano por alguns dias – bom para você e para os animais.
- Frutas secas, nozes e castanhas encontram-se nos mercados e podem ser um bom descanso ao seu estômago. São excelente fonte de proteínas, assim como o queijo, o *ghee* (manteiga) e o iogurte, presentes em quase todas as refeições.

- Quando estiver com fome e não conseguir decifrar o que dizem os cardápios, não arrisque. Contente-se com: *naan* ou *roti* (tipos de pães), *vegetable biriani* (arroz com vegetais), *daal* (uma espécie de lentilha para jogar sobre o arroz), *alu gobi* (batata com couve-flor), *alu matar* (batata com ervilha), *matar panir* (ervilha com queijo), *palak panir* (espinafre com queijo), *gulab jamun* (uma bolhinha de leite doce, frita, em calda açucarada com gosto de rosas).

Etiqueta

Evite tocar a cabeça de pessoas e crianças. Ao sentar-se no chão, não aponte os pés para seu interlocutor. Restrinja o contato físico em público com seu parceiro/parceira. Lembre-se de que não é comum indianos de sexo oposto se tocarem e/ou beijarem-se publicamente. Há muitos homens que andam abraçados e/ou de mãos dadas pelas ruas, mas isto deve ser encarado como um ato de amizade. O homossexualismo masculino é crime e pode levar à cadeia.

Não dê atenção aos vendedores de rua, e não se distancie muito de seu grupo se alguém quiser levá-lo a uma loja. Seja gentil – mas firme – ao dizer não aos mais insistentes.

Na dúvida, entre sempre sem sapatos. Há regras específicas ao se visitar templos – os *sikh* (aqueles de barba e turbante) irão pedir que se cubra a cabeça, por exemplo. Peça sempre permissão antes de tirar fotos – de algo, de alguém e de algum lugar. Nunca fotografe nem filme cremações.

Use somente a mão direita para comer, caso resolva comer com as mãos, sem talheres. Normalmente, ao tomar água de uma jarra/garrafa compartilhada, os indianos o fazem de um jeito a não tocar o recipiente com os lábios.

Segurança

Nos aeroportos, caso esteja numa excursão, fique perto do seu grupo/guia e mantenha sua bagagem junto de você. Ande sempre com a lista de hotéis onde o grupo estará hospedado e não saia sem um cartão do hotel.

No geral, a Índia é segura e sem violência, mas mulheres que viajam sozinhas devem redobrar o cuidado com indianos despudorados. Basta porém que se arme um pequeno escândalo para que eles sumam.

Há casos de furtos de mochilas e bolsas nos trens. Jamais deixe a sua sozinha num banco. Se você não confiar no indiano que te oferecer algo para beber e/ou comer – o que ocorre com muita freqüência nos meios de transporte – seja gentil e diga não.

O trânsito é caótico na maioria das cidades, com animais no meio das vias, que são estreitas e dão a preferência sempre aos veículos maiores. A mão de direção é a inglesa, portanto só se arrisque a dirigir caso seja realmente necessário.

Meios de Transporte

Uma espécie de triciclo motorizado – coberto e com um banco atrás para até três pessoas – cumpre bem o papel dos táxis, além de ser mais barato.

Em função do péssimo estado das estradas, é melhor se deslocar de

trem. Compre com bastante antecedência o seu bilhete em qualquer guichê pelo país – não importa o trecho – pois a companhia ferroviária é estatal. Prefira sempre segunda classe, com uma espécie de beliche no vagão. Não tem ar-condicionado mas te deixa mais perto do povo indiano. Se você estiver carregando muita bagagem, há trens com um compartimento só para malas. Somente considere utilizar a primeira classe quando já estiver tudo lotado.

Devido ao seu potencial poluente e de destruição da camada de ozônio e emissão de carbono, uma vez na Índia – ou em qualquer país – somente utilize aviões em último caso. Para saber mais sobre programas de reciclagem de carbono acesse: <www.atmosfair.de> e <www.myclimate.org>. Os aeroportos lá são, em geral, pequenos e mal equipados. Eles fazem lembrar as rodoviárias do seu país. Apesar de serem opções rápidas, há cancelamentos de vôos como em todo lugar. A King Fisher é a companhia aérea mais confiável.

Comunicação

O sistema telefônico, em geral, funciona bem. Em cabines nas ruas com as placas STD, ISD, PCO há uma espécie de medidor digital, que marca quanto você deve pagar enquanto fala. É muito mais barato do que usar o telefone do hotel. Lembre-se sempre do fuso horário do Brasil ao ligar para cá (-8h30).

A *internet* normalmente é lenta e nem sempre disponível. Há cortes freqüentes de eletricidade.

O famoso *namaste / namaskar* é um cumprimento religioso que serve somente aos hindus, mais de 80% da população. Aos muçulmanos utilize *saalam aleykãm*, e aos *sikh* cumprimente com *saat shiria kaal*. Na dúvida, diga simplesmente *hello*. Os indianos são muito curiosos e hospitaleiros. Vão querer saber de onde você é, se é casado(a), se tem filhos, sua profissão, o que acha da Índia etc. Não encare isso como uma indiscrição. Lembre-se de que o inglês também não é a língua materna deles, portanto seja paciente e educado.

Uma das línguas mais faladas na Índia é o hindi. Utiliza o alfabeto devanagari – aquele no qual o sânscrito foi mais escrito – e é divulgada amplamente pelo cinema bollywoodiano. Embora haja quase 20 línguas oficiais e alfabetos bem distintos, vale a pena aprender algumas expressões básicas e também o som das letras do alfabeto devanagari antes de embarcar. O site <www.anu.edu.au/asianstudies/hindi/index.html> ensina passo a passo.

Filmes & livros

Há alguns filmes disponíveis para locação no Brasil, para quem quer saber de antemão o que pode encontrar na Índia. Outros talvez prefiram não ver nada até aportar por lá. Em todo o caso, ficam algumas dicas:

- *Lagaan – A coragem de um povo*
- *Passagem para Índia*
- *Gandhi*
- *O Motim*
- *Nascidos em Bordéis*
- *Missão Kashimir*
- *Asoka*
- *Casamento à Indiana*

Livros

- *Tentações do Ocidente* – Pankaj Mishra
- *O Deus das Pequenas Coisas* – Arundhati Roy
- *Esta Noite a Liberdade* – Lapierre & Collins
- *Vislumbres da Índia* – Octavio Paz
- *Cabine para Mulheres* – Anita Nair
- *A History of India* – Romila Thapar

Guias

Lonely Planet. Amplamente ilustrado, com fotos e mapas, tem sido bastante útil. Para saber tudo sobre a cultura indiana, fique com *Índia – Um Olhar Amoroso*, de Jean Claude Carrière. Obra de um ocidental que conhece aquele país como poucos, um misto de dicionário e crônicas de viagem.

Dicas Gerais

- Ao sair às ruas, leve consigo lenço de papel de bolso e/ou lenços umedecidos.
- Coloque nas malas etiquetas com identificação e fitas coloridas, para reconhecimento nos aeroportos.
- No avião, leve uma malha confortável para o caso de sentir frio.
- Guarde tudo de valor (passaporte, dinheiro, passagem) num *money belt*, na cintura.
- Não coloque instrumentos de corte na bagagem de mão nos aviões, mesmo em vôos domésticos.
- Leve uma mochila menor para andar pelas ruas. Além disso, tenha sempre duas malas, considerando que, ao viajar, você pode deixar a maior no guarda volumes do hotel/aeroporto/estação de trem e levar consigo a menor.
- Escove os dentes com água mineral, a não ser que já esteja muito habituado com a Índia.
- Tenha sempre as mãos bem limpas. Aproveite o hábito local e divirta-se comendo com as mãos.
- Nos restaurantes, deixe algumas rúpias de gorjeta. Em geral não é necessário calcular 10%.
- Troque todas suas rúpias antes de sair do país.
- Em cidades maiores, é comum que crianças te peçam algo disponível em algum comércio local. Pode ser uniforme escolar, livros e até leite em pó. Geralmente, uma vez que tenham recebido o presente, elas retornam ao comércio e o devolvem por uma fração do valor

que você pagou. Então, se quiser comprar algo aos mais necessitados, certifique-se de que não poderão devolver (rompa o lacre da lata de leite, por exemplo).

Websites

Sobre a Índia, mapas, jornais *on line* e todo o tipo de cultura local:

- www.germinaliteratura.com.br/india.htm
- www.himalayahealthcare.com
- www.incredibleindia.org
- www.khoj.com
- www.mapsofindia.com
- www.onlinenewspapers.com/india.htm

Outras fontes de informação

- www.raidho.com.br
- www.venturas.com.br
- www.lonelyplanet.com

João Vieira mora em São Paulo, é professor de yoga.
joao451@gmail.com

Fonte das imagens

As imagens ilustrativas deste artigo foram retiradas de PATTANAIK, Devutt. Hindu India. Uttar Pradesh (Índia): Brijbasi Art Press, 2003.

Por que é tão difícil meditar? Respostas nos *Sūtras* de Patañjali

por Daniel Nodari

A mente é comparável a um jardim. Assim como você pode cultivar boas flores e frutos num jardim, arando e adubando a terra, removendo as ervas daninhas e espinheiros e regando as árvores e as plantas, da mesma forma você pode cultivar a flor da devoção no jardim da sua mente retirando as impurezas dela, assim como a luxúria, o rancor, a cobiça, a ilusão, o orgulho etc., regando-as com pensamentos divinos.

(Swami Sivananda)

Imagem de fundo: DALJEET; MATHUR, V. K.; SHAH, Rajeshwari. Fragrance in Colour. New Delhi: National Museum, 2003.

A mente atua por diferentes mecanismos e através do conhecimento deles é que podemos controlar as flutuações da mente e canalizar todo o foco mental para a meditação. Meditar é encontrar um estado interno de plena paz, onde todos os desejos e pensamentos mundanos são eliminados da mente. Meditar é manter um fluxo ininterrupto de atenção no foco de concentração. Seja qual for o foco de atenção, mantenha-se atento no fluxo contínuo de atenção. Mantenha-se neste estado o máximo de tempo possível, livre de análises, argumentação, desejos e julgamentos. Durante a meditação há somente um *vṛtti* na mente, que é o próprio foco da concentração. *Dhyāna*, ou meditação, é o sétimo passo do sistema óctuplo de Patañjali Māhāṛṣi.

Os dois primeiros passos do sistema óctuplo de Patañjali são basicamente códigos de condutas para o aperfeiçoamento do corpo, mente e elevação espiritual do ser humano. A purificação íntegra do Ser começa na aplicação, observância e vivência profunda dos *yama* e *niyama*. Mesmo após muitos anos de prática de Yoga, os *yama* e *niyama* não devem ser negligenciados e muito menos esquecidos. Patañjali intuiu essas normas éticas e dividiu em dois grupos denominados *yama* e *niyama*. A evolução é um longo caminho a ser seguido, por isso que as bases morais de cada Ser devem ser refinadas através de *yama* e *niyama* para auxiliarem no avanço dos *sādhanas* (práticas).

A purificação íntegra do Ser começa na aplicação, observância e vivência profunda dos *yama* e *niyama*. Mesmo após muitos anos de prática de Yoga, os *yama* e *niyama* não devem ser negligenciados e muito menos esquecidos.

Yama são proscrições ou normas éticas do ser humano para aprimoramento e controle de si, que visam melhorar as relações com os outros seres. Com este aprimoramento do Eu, busca-se harmonizar as relações pessoais e principalmente, o convívio em sociedade. De uma certa maneira, podemos dizer que *yama* são condutas mais externas,

que tratam da relação do seu Ser com os seus semelhantes. Aplique intensamente cada *yama* consigo e presencie a importância de suas aplicações diárias.

Niyamas são prescrições ou normas éticas do ser humano para consigo. São condutas mais internas. É uma relação de encontro com a sua essência. Da mesma maneira aplique fervorosamente cada *niyama* consigo. Os dois primeiros estágios do Rāja Yoga são:

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

Ahimsā satyā asteya brahmācarya aparigrahā yamāḥ

Os Yamas são: não-violência, veracidade, não-roubar, controle sobre a sexualidade e não-possessividade.

(*Yoga-Sūtra* II:30)

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

Sauca santosha tāpaḥ svādhyāya īśhvara pranidhānāni niyamāḥ

Os niyamas são: pureza, contentamento, auto-superação, estudo sobre si próprio e entrega ao Senhor.

(*Yoga-Sūtra* II:32)

Na seqüência dos passos encontramos *āsana* (posições corporais), *prāṇāyāma* (técnicas respiratórias e de controle do *prāṇa*, bio energia cósmica do universo), *pratyāhāra* (abstração sensorial), *dhāraṇā* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (hiperconsciência). Neste artigo ficaremos centrados entre os sexto e sétimo passos, entre o ato de concentrar e meditar.

O último passo do Rāja Yoga, *samādhi*, é descrito como o estágio de iluminação, estado este que promove a libertação dos condicionamentos (*mokṣa*). *Mokṣa* ocorre quando o homem se livra dos seus

condicionamentos (mundanos, mentais, emocionais, *kármicos* e ciclo de reencarnações), vai além do estado de meditação e nem mesmo se identificando com o próprio ato de meditar. Transcendendo assim até mesmo seu próprio ego, *ahaṁkāra*.

Libertando-se dos próprios pensamentos obtém-se a meditação, um estado mais refinado de consciência sobre si e sobre a realidade. Esse é o nosso foco, vencer as dificuldades da meditação. Esse ato de meditar, esvaziar a mente e deixá-la livre de *vṛttis* acontece quando reservamos um tempo para isso e canalizamos todas as energias para tal objetivo. À esse momento de introspecção Patañjali denominou de *saṁyama*. *Saṁyama* significa literalmente "ir junto" e é um processo triplo que consiste em concentração, meditação e hiperconsciência (*dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*). São os três últimos passos do sistema óctuplo que fazem parte de um mesmo processo, onde através do aprimoramentos dos seus *sādhanas* você avança até onde conseguir. Quando você se sentar para praticar um *saṁyama* e a mente não conseguir se aquietar, observe que tipo de agitação está presente no plano mental. Faça uma auto-crítica e auto-análise para poder conseguir diminuir as flutuações da mente e deixar a mente fluir nos estágios do *saṁyama*.

Quando você se sentar para praticar um *saṁyama* e a mente não conseguir se aquietar, observe que tipo de agitação está presente no plano mental.

Normalmente não percebemos o quanto a nossa mente é turbulenta e barulhenta. Somente quando buscamos aquietar é que conseguimos perceber toda a agitação mental. Quando se busca silenciar a mente através da meditação, a mente não-treinada não consegue manter o seu foco mental de maneira firme e contínua e se distrai facilmente, isso gera ansiedade e um certo grau de aborrecimento pelo fato do praticante não conseguir se manter concentrado por muito tempo. Por este motivo que a meditação deve ser uma prática diária, algo que deve conquistado dia após dia com muita disciplina e paciência. Bus-

que manter uma rotina diária de prática de meditação, esforce-se ao máximo para não negligenciar nenhum dia e de preferência, busque fazer a prática de meditação nos mesmos horários. A prática da meditação é favorecida se for feita pela manhã, período que a atmosfera se encontra mais *sāttvika*, período também onde mente e consciência ainda não estão preenchidas com as preocupações do dia a dia. O melhor horário, segundo os *śāstras* (escrituras), é entre às 4 e 6 da manhã, período denominado de *Brahmāmuhurta*. Assim como você costuma ter um horário fixo para acordar, para almoçar, para ir para o trabalho, para jantar e para dormir, tenha também um horário fixo para a prática da meditação, transforme-a em um hábito. Sua mente se acostumará com a disciplina de horário. Nunca faça a prática de meditação sentado na cama. Sente-se no solo e busque uma posição que seja firme e confortável para iniciar a prática de meditação.

Além da disciplina com horário, é importante construir uma atmosfera que seja propícia para a meditação: acenda incensos, mantenha *jyoti* aceso, *pūjās*, coloque imagens de deidades para reforçar as vibrações para a meditação, imagem de seu Guru, de sua *Iṣṭa Devatā*, se você possui um mantra de iniciação use sempre o mesmo mantra para a prática de meditação. Caso não possua um mantra, você pode meditar no *prāṇava mantra Oṁ*, coordenando a respiração com a mentalização do mantra: inspire mentalizando o *praṇāava mantra Oṁ* e exale mentalizando o *prāaṇava mantra Oṁ*. Mantenha sempre a mesma técnica para prática de meditação, se você a cada dia tentar uma técnica diferente, isso retardará o avanço na meditação. Você pode utilizar um mantra ou um

Além da disciplina com horário, é importante construir uma atmosfera que seja propícia para a meditação: acenda incensos, mantenha *jyoti* aceso, *pūjās*, coloque imagens de deidades para reforçar as vibrações para a meditação, imagem de seu Guru, de sua *Iṣṭa Devatā*, se você possui um mantra de iniciação use sempre o mesmo mantra para a prática de meditação.

yantra (som ou imagem) para obter êxito na meditação. A mente precisa ser treinada, por isso da importância de treiná-la com uma mesma técnica até que ela atinja o máximo da perfeição, que no nosso caso é a meditação. É como um músico que precisa executar uma peça musical, para obter a perfeição técnica naquela peça, ele passará muitas horas e até anos executando a mesma peça ou mesmo um pequeno trecho de uma obra até que fique perfeito, com a meditação é exatamente a mesma coisa. Se você não manter o foco não obterá êxito. Se você não praticar meditação por uma semana terá a impressão que você já não pratica a mais de um mês.

Você também pode fazer alguns ciclos de *sūrya-namaskara* (saudação ao sol) que auxiliará na estabilidade do *āsana* antes de começar a prática de meditação pela manhã. *bhastrikā*, *kapālabhāti* e *nādī-shodhana prāṇāyāma* limpam o corpo, promovem a purificação das *nādīs*, equilibram as correntes prânicas do *prāna māyā kośa* e estabilizam corpo e mente para meditação.

Os processos mentais ou instrumentos internos são denominados de *Antaḥkaraṇa* pelo Vedānta. *Antaḥkaraṇa* é o que podemos chamar de um substrato mental. Substrato este que é compreendido por *manas*, *buddhi*, *ahaṁkāra* e *citta*.

Manas significa "mente". É em *manas* que ocorrem os processos de pensar, desejar, duvidar, perceber e receber as informações que vêm dos órgãos sensoriais (*indriya*). *Buddhi* é o intelecto, nele que tomamos decisões mais sérias, que intelectualiza os processos de *manas* e que discrimina o que nos cerca. *Ahaṁkāra* é o ego, a noção de eu, é o "eu" que deseja as coisas para si, quando este *ahaṁkāra* se encontra em desarmonia pode gerar estados de possessividade ou perda de autoestima. *Citta* é a mente subconsciente que armazena as informações e reconhece as experiências. *Citta* está sempre interagindo com *manas*, *buddhi* e *ahaṁkāra* para armazenar as suas experiências, por isso que é o próprio substrato da mente. Através dela que o homem materializa o seu mundo individual e transforma o seu universo não manifestado

em mundo real ou armazena o universo manifestado em seu mundo individual. O homem transforma pensamentos em ações e armazena os fatos em forma de memória.

Neste complexo mental denominado de *antaḥkaraṇa* é onde acontecem todos os processos mentais. Compreendendo bem a estrutura de *antaḥkaraṇa* podemos avançar para a compreensão de como surgem às dificuldades para a meditação.

Toda a flutuação da mente (*citta vṛtti*) deixa a própria mente em diferentes estados que facilmente conseguimos perceber. Mente mais agitada significa uma mente menos concentrada, mente harmonizada e equilibrada significa ter uma mente muito mais concentrada. Há dias em que a meditação parece fluir com muita facilidade, em compensação há dias que mente parece não querer desligar, em outros dias está mais sonolenta etc. Estas etapas da mente ou *Yoga bhumikas* são divididas em cinco: *kṣipta*, *mudha*, *vikṣipta*, *ekāgra* e *niruddha*.

Se você não praticar meditação por uma semana terá a impressão que você já não pratica a mais de um mês.

Kṣipta é a mente distraída, muito dispersiva, mente que divaga com facilidade, busca conforto e satisfação em prazeres tornando-se assim escrava dos seus próprios desejos. *Mudha* é mente em um estado obtuso, esquecida e obscura, a mente neste estado pode ter dificuldade em aceitar a própria felicidade, o que pode gerar sofrimento em vários aspectos mentais e emocionais. *Vikṣipta* é um estado que deixa a mente vagamente inquieta, mente dispersiva, busca a concentração mas se desvia com facilidade do foco. Os raios mentais neste estado de *vikṣipta* são dispersos, não há foco preciso. *Ekāgra* é uma mente concentrada, é a mente que conseguiu reunir os raios mentais em uma só direção e manter o foco por um determinado tempo. A mente no estado *ekāgra* consegue efetivamente atingir *ekāgratā*, que é manter a mente fixa num determinado ponto de concentração, fazendo-a fluir

de uma forte concentração para um estado efetivo de meditação. *Niruddha* é a mente efetivamente controlada, não somente pelo fato de conseguir manter-se focada, mas também por vivenciar a suspensão absoluta de todos os processos mentais, vivenciando assim um estado de meditação profunda.

A meditação é uma prática que deve ser mantida com regularidade. Será esta prática que lhe dará forças para tirar a mente de um estado *vikṣipta* e transportá-la para um estado de *niruddha*. Isso não é fácil e requer disciplina. O que deixará a mente mais estável ou menos estável são os *vṛttis* presentes em *citta*. Por isso que buscamos suspender as flutuações mentais (*citta vṛtti nirodhaḥ*) através da meditação, buscar o autoconhecimento e a essência do seu Ser (*jīvātman*).

Patañjali Māhāṛṣi em seus *Sūtras* definiu cinco categorias de flutuações mentais (*citta vṛtti*) que nos auxiliarão na compreensão dessas etapas da mente (*Yoga bhumikas*). A mente estará em um determinado estado de acordo com o tipo de *vṛtti* predominante. Tudo que está na nossa mente é o resultado do acúmulo de experiências vividas e são exatamente essas experiências que determinarão os nossos estados mentais e emocionais.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः

Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

As flutuações da mente são de cinco tipos e são dolorosas e não-dolorosas.

(*Yoga-Sūtra* I:5)

Experiências dolorosas e não-dolorosas não significam simplesmente experiências que foram causadas ou não por dores físicas. *kliṣṭa* significa “estar aflito”, “atormentado”, “molestado” e “que está conectado a dor e sofrimento” etc. Experiências dolorosas

(*kliṣṭa*) são aquelas que atuam sobre a área emocional e que têm origem na relação de pares opostos, tais como a relação de prazer e dor, amor e ódio, do desejo e aversão etc. Enquanto as experiências não-dolorosas (*akliṣṭa*) são aquelas que não estão sujeitas a esta relação de pares de opostos, podemos dizer que são experiências neutras. Uma experiência não-dolorosa é uma experiência que foi captada pela percepção dos órgãos sensoriais (*indriya*) e que está livre dessa relação de opostos. O simples fato de estar caminhando da beira da praia e perceber o vôo de um pássaro foi uma percepção, é uma experiência que não gerou nem prazer e nem sofrimento, é uma experiência livre da balança de *rāga* e *dveṣa* (desejo e aversão) por isso é uma descrita como *akliṣṭa*. A mente percebeu o estímulo externo mas não se manifestou emocionalmente sobre a experiência, simplesmente armazenou a informação.

Com isso definido, Patañjali nos apresenta que essas experiências dolorosas e não-dolorosas (*kliṣṭa akliṣṭa*) dividem as flutuações da mente (*vṛttis*) em cinco tipos:

प्रमनविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः

Pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smritayaḥ

Conhecimento correto, conhecimento errôneo, imaginação, sono e memória.

(*Yoga-Sūtra* I:6)

Pramāṇa é o conhecimento correto sobre a realidade, um conhecimento que vem do ato de racionalizar, da inferência, do testemunho e das experiências diretas. É baseado em fatos e palavras que não destituem a realidade em si, são experiências que são percebidas e captadas através dos órgãos sensoriais. É um tipo conhecimento que codifica a realidade em forma de pensamentos e sentimentos.

Viparyaya significa literalmente reverso, contrário e oposto. Analisando-se o contexto que o termo está exposto neste *Sūtra*, *viparyaya* significa o conhecimento não-correto ou conhecimento errôneo, sendo assim exatamente o oposto de *pramāṇa* (conhecimento correto). É uma forma de conhecimento que gera uma falsa concepção da natureza dos objetos, as imagens mentais formadas por *viparyaya* não representam a realidade em si mas sim uma distorção da realidade. E destitui a real natureza dos objetos ou fatos. É gerado por uma interpretação ou um falso julgamento que, na maioria dos casos, é fruto do ego. As pessoas julgam de acordo com os seus interesses, nem que isso signifique distorcer a realidade. É muito comum as pessoas distorcerem a realidade em beneficio de si próprios. Para satisfazerem os seus egos criam situações mentirosas e são obrigadas a acreditarem nas próprias mentiras para tirar proveito e obterem benefícios próprios. Tanto o conhecimento correto quanto o errôneo (*pramāṇa* e *viparyaya*) são armazenados na mente através da interação do mundo externo com o seu mundo interno e a porta de entrada dessas informações do mundo externo para o seu mundo interno são os cinco órgãos dos sentidos. Tudo que passa pelos órgãos dos sentidos recebem uma filtragem mental de *antaḥkaraṇa* e assim são criados os mais diversos tipos de pensamentos no plano mental. *Pramāṇa* e *viparyaya* são dois tipos de conhecimento que necessitam da interação com o mundo concreto para produzirem os seus *vṛttis*.

Vikalpa significa "fantasia", "imaginação" e "falsa noção". *Vikalpa* acontece quando ocorre uma identificação com algo de natureza não-real, a mente transforma o não-real em real para si. *Vikalpa* pode ser compreendido como uma ilusão verbal. As informações iniciais tiveram o mundo externo como as primeiras formas de contato, mas este tipo de conhecimento fantasioso, ou simplesmente *vikalpa*, acontece no interior da própria mente. O simples fato de alguém falar uma palavra que provoque reações emocionais dentro de você pode ser considerado um *vṛtti* fantasioso. Se alguém lhe xingar, automaticamente você começa a tecer uma malha de pensamentos fantasiosos dentro da sua

mente e rapidamente começa a se envenenar de tantos pensamentos fantasiosos que acabou de criar, você acaba de criar a sua própria ilusão verbal. Uma palavra da qual você não compreende a real natureza gera uma ilusão verbal dentro da sua mente.

Nidrā significa "sono". São flutuações mentais que vêm do estado de sono profundo, onde a mente está livre dos julgamentos, desejos e ações do ego. As experiências são baseadas na concepção da ausência. É o resultado de uma atividade profunda e sutil da mente, uma experiência que está armazenada no inconsciente e que não está travando contato com o mundo exterior. Funções cognitivas e órgãos sensoriais não são as fontes de conhecimento presentes em estado de *nidrā*. Os *vṛttis* são manifestações de registros mentais que têm origem do plano inconsciente que foram armazenadas através do acúmulo de experiências vividas. Em *nidrā* não há *pratyaya*, os conteúdos residuais de consciência, o Ser durante o estado de sono profundo acumula experiência em planos mais sutis.

Os *vṛttis* são manifestações de registros mentais que têm origem do plano inconsciente que foram armazenadas através do acúmulo de experiências vividas.

Smṛti significa "memória". São fortes flutuações mentais que não desaparecem com facilidade devido às experiências registradas nas formas de memória e lembrança. A memória nos traz lembranças de situações passadas que foram geradas por experiências dolorosas e não-dolorosas (*kliṣṭa akliṣṭa*). Memória de longo, médio, curto ou muito curto prazo de tempo fazem parte deste tipo de *vṛtti* que o sábio Patañjali denominou de *smṛti*. Memórias e lembranças de situações mal resolvidas ou traumáticas são as maiores fontes de dificuldades para a meditação, isso torna a mente realmente instável. Assim como em *vikalpa*, as experiências acontecem no mundo interno da própria mente e não necessariamente precisam do contato com o mundo externo, embora um estímulo real possa desencadear toda uma rede de ligações de pensamentos, gerando novos *vṛttis.*

Esses cinco tipos de flutuações da mente (*citta vṛtti*) estão associados a outros grandes obstáculos presentes no caminho evolutivo. Esses obstáculos Patañjali denominou de *kleśa*, que significa aflição ou dor. Esses obstáculos, de uma certa maneira, reforçam os *vṛttis* na mente, assim o número de *vṛtti* tendem a tornar os mesmo *kleśa* mais intransponíveis. É uma relação direta entre *kleśa* e *vṛttis*, onde um reforça o outro. Segundo Patañjali:

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः

Avidyāsmitā rāga dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

As aflições são: a ignorância, o egoísmo, o desejo, a aversão e o apego à vida.

(*Yoga-Sūtra* II-3)

Esses *kleśas* geram total instabilidade não somente para meditação, dificultam também qualquer tipo de *sādhana* assim como as próprias atividades do dia-a-dia. Ignorância, no sentido da filosofia yogue, é não conhecer a sua própria essência e a realidade, é estar cada vez mais distante do seu Eu interior, isso é viver em um estado de *avidyā*. É não permitir conhecer-se e ao mesmo tempo negar todo um potencial latente de evolução presente no interior de cada Ser. A ignorância é o que mais reforça os outros *kleśas*. Egoísmo é pensar que todo o mundo gira em torno de você. A mente egoísta deseja e quer tudo para si sem se importar com a felicidade alheia. Com a hipertrofia do ego, a relação de desejo e aversão surge como uma conseqüência natural. Quem é egoísta deseja as coisas para satisfazer o seu próprio ego e com a não realização do desejo vem à frustração, a aversão, a raiva e a cólera. O apego é outro *kleśa* que gera muitos *vṛttis*. Desapegar-se de bens materiais é algo bem difícil para nós ocidentais consumistas. Desapego no nosso caso não significa abandonar tudo que é bem material e levar uma vida de mendicância, devemos pensar no desapego como a não-escravidão da mente aos seus desejos. A mente não deve

dar suma importância aos bens materiais, um bem material é simplesmente matéria. Você deve se desapegar também do próprio desejo do desapego. Você pode cair numa grande armadilha da mente se não estiver atento a isso. Desapego e meditação serão conseqüências naturais de um *sādhana* mantido com disciplina e regularidade. O desapego é uma prática de grande dificuldade para todos, inclusive até os homens sábios podem sofrer do apego à própria vida.

Todos esses desejos e apegos geram vícios na mente. A mente deseja algo e faz de tudo para que você realize o desejo da mente. Você ao longo da vida vai adquirindo vícios que são na verdade frutos de todo um ambiente que rodeia a sua existência. Isso é *vāsanā*. Essas *vāsanās* moldam e condicionam a sua personalidade. Esses desejos criam fortes impressões no plano subconsciente e chegam até você como uma forma de herança cultural e social, na qual você se apega a uma determinada *vāsanā* como se fosse algo criado por você. Com a *vāsanā* enraizada, você se torna escravo e não consegue se desapegar. Isso faz parte da malha de pensamentos que transitam em nossa mente diariamente. Isso explica, por exemplo, a dificuldade de muitas pessoas em se tornarem vegetarianas, na verdade não tentam ou têm medo de tentar, preferem se alimentar de animais mortos, mesmo sabendo de toda a crueldade que as "industrias assassinas" impõem aos animais. Aqueles que possuem uma mente forte como fruto da meditação diária não se tornam escravos das próprias *vāsanās*.

A dispersão da mente é progressivamente eliminada através de *vairagya* (desapego, desinteresse), *pratyāhāra* (abstração sensorial), *dhāraṇā* (concentração) e *japa* (repetição de mantra). Você pode subjulgar os seus *rāgas, vṛttis, kleśā* e *indriyas* através do *pratyāhāra* e *dhāraṇā*. Com *dhyāna* você efetivamente elimina determinados *rāgas, vṛttis, kleśa* e *vāsanās*.

Patañjali adverte da importância da prática de *vairagya* para a evolução na meditação e para a purificação dos pensamentos e emoções.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

Abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhaḥ

O controle dos *vṛttis* se obtém pela prática e pelo desapego

(*Yoga Sūtra* I:12)

Portanto, busque se esforçar e manter uma regularidade em *sādhanas*, meditações e *satsaṅgas*.

Antes das suas próximas práticas de concentração e meditação faça uma boa observação de alguns destes itens expostos até agora. Sente, feche os olhos e observe o que está presente em sua mente. Faça uma verdadeira auto-análise. Observe se a mente está estável ou agitada, quais *kleśas* estão mais latentes, quais são os tipos de *vṛttis* presentes na mente etc. Faça isso e apenas observe, observe sem se apegar a nenhum tipo de pensamento, simplesmente observe como se aqueles pensamentos nem fossem seus. Dê o comando para a sua mente de eliminar os *vṛttis*. Seja mais forte do que qualquer *rāga*, *vṛtti*, *kleśa* e *vāsanā* e busque a força na meditação. Não alimente *vṛttis*. Não coopere com *vṛttis*. Deixe-os morrer por inanição.

Esteja sempre muito atento, prestando realmente muita atenção (*avadhana*) no foco de concentração, mantenha a mente vigilante e em estado de completa atenção em relação ao seu foco. Se o foco de sua concentração for uma prática de *japa* por vinte minutos, mantenha a mente em máximo estado de *avadhana* para que não haja dispersão durante toda prática. Perceba cada *japa* mentalizado ou verbalizado como se fosse único, perceba o poder do som e a paz do silêncio, perceba tudo com muita atenção, cada som e cada silêncio entre os sons. Desperte *sakśi-bhāva* e seja a testemunha consciente de todos os seus atos e pensamentos, seja ao mesmo tempo sujeito e objeto da mesma ação. *Avadhana* e *japa* fortalecem muito a mente das pessoas. Com uma mente treinada é possível avançar o tempo da concentração e deixar que a mente flua em um verdadeiro estado meditativo. Meditar é vivenciar

um estado de autoconhecimento pleno, onde você realmente conhece a essência do seu Ser, uma essência livre de razão e julgamentos. Meditar é possível sim, basta apenas disciplina, regularidade e coragem para vencer o maior de todos os obstáculos, você mesmo.

Oṁ namaḥ śivaya

Daniel Nodari (Mahādeva) é professor de Yoga e músico em Porto Alegre (RS).
danielyoga@gmail.com

Bibliografia

KUPFER, Pedro. *Dicionário de Yoga*. 3ª ed. Florianópolis: Dharma, 2001.

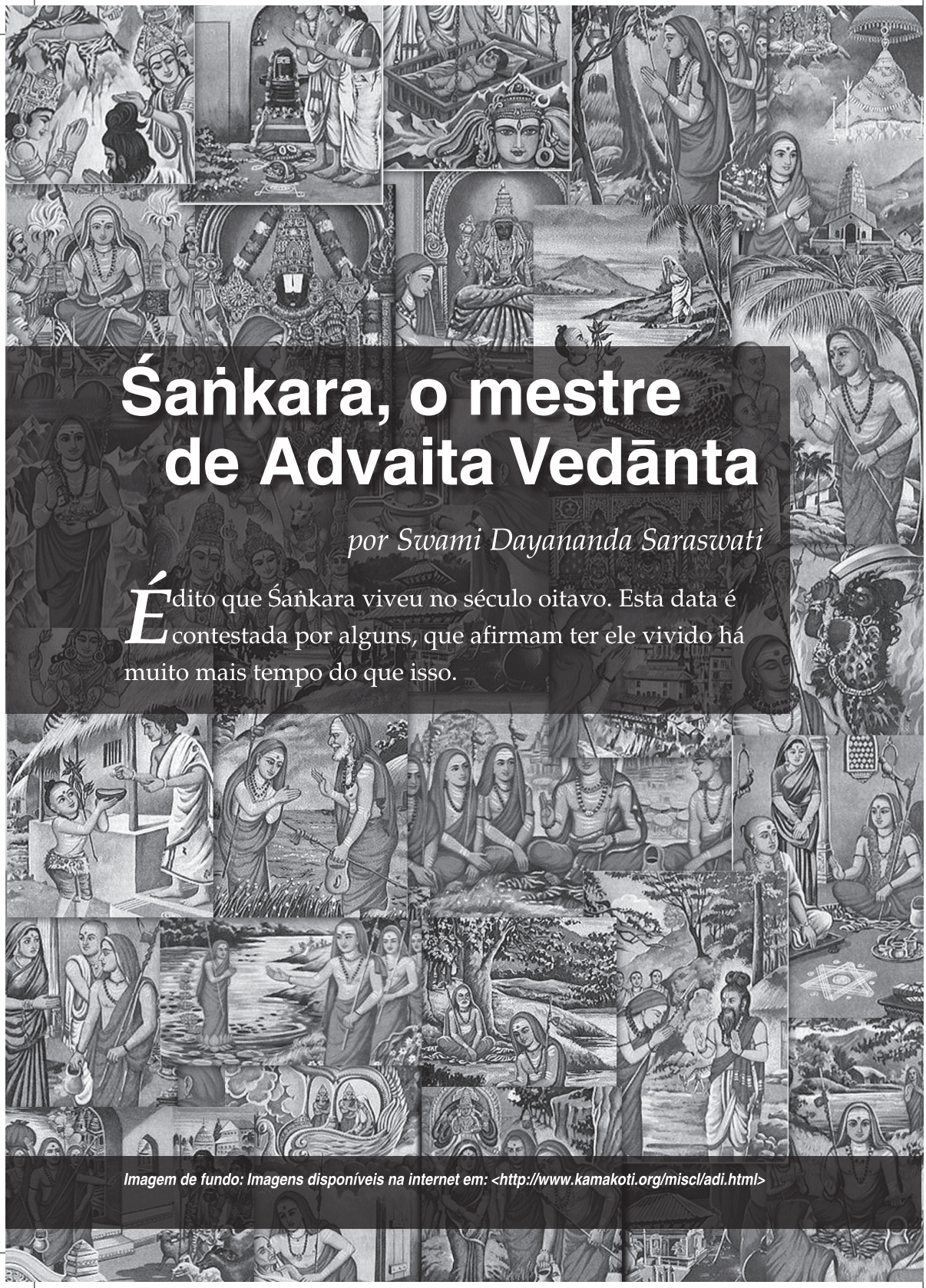
MONIER-WILLIAMS, Sir Monier. *A Sanskrit-English dictionary*. Motilal Banarsidass: New Delhi, 2005.

SIVANANDA, Swami. *Concentração e meditação*. São Paulo: Pensamento, 1993.

SIVANANDA, Swami. *O poder do pensamento pela ioga*. São Paulo: Pensamento, 2004.

TAIMNI. I. K. *A ciência da ioga*. Rio de Janeiro: Grupo Annie Besant, 1989.

VISHNUDEVANANDA, Swami. *Meditación y mantra*. Madri: Alianza editorial S.A., 2001



Śaṅkara, o mestre de Advaita Vedānta

por Swami Dayananda Saraswati

É dito que Śaṅkara viveu no século oitavo. Esta data é contestada por alguns, que afirmam ter ele vivido há muito mais tempo do que isso.

Imagem de fundo: Imagens disponíveis na internet em: <http://www.kamakoti.org/miscl/adi.html>

Se é verdade que Buddha data de 500 a.C., então Śaṅkara pode ter vivido no primeiro século a.C., ou no primeiro século d.C., o mais tardar. Essas controvérsias são baseadas nos registros existentes dos mestres que sucederam a Śaṅkara. Por exemplo, em cada um dos quatro centros de ensinamento (*mathas*) estabelecidos pelos principais discípulos de Śaṅkara (Sureśvara, Padmāpada, Hastāmalaka e Toṭaka), há uma longa lista de nomes de todos os *ācāryas* (professores) que constituem a linhagem dos mestres na tradição do ensinamento de Vedānta. Se seguirmos essas listas, situaremos Śaṅkara antes de Cristo.

Śaṅkara é considerado um dos grandes mestres da tradição de Advaita (não-dual) Vedānta. Pelas referências nos versos dedicados a "Vyāsa, Śaṅkara e professores atuais", e pelas palavras em mantras, como "cuja conexão é Śaṅkara"*, podemos presumir que ele situou-se em algum ponto no meio.

A forma escrita da tradição é disponível somente a partir de Śaṅkara, com exceção de uns poucos textos, pois perderam-se os trabalhos dos mestres mais antigos. Śaṅkara, ele mesmo, comentou sobre Gaudapādakārikā, o trabalho de seu "avô-guru" Gaudapāda. Existem também disponíveis outros textos que analisam o trabalho dos *ācāryas* pré-Śaṅkara. São os comentários de Śaṅkara, entretanto, que formam a base para a tradição do ensinamento conhecido como Vedānta.

O próprio Śaṅkara falou a respeito dessa tradição (*sampradāya*) e citou outros mestres. Ele nunca afirmou que estivesse iniciando alguma coisa. Contudo, ele conseguiu apreender o ensinamento em forma escrita num estilo muito agradável e profundo. Podem ter havido outros comentários escritos sobre o ensinamento, mas foram os de Śaṅkara que permaneceram e foram seguidos com grande fé por aqueles que vieram depois dele.

Quem quer que busque com seriedade, mesmo nos dias de hoje, estuda os *bhāṣya* (comentários) de Śaṅkara com o auxílio de um professor qualificado, que tenha se submetido ao estudo tradicional. Esse estudo

é a busca espiritual tradicional e é como desenvolvemos um claro entendimento do que trata o ensinamento encontrado no Veda (*śruti*).

Para entendermos a visão da *śruti*, precisamos de uma chave, que nos é fornecida pelo *Brahmasūtra*. Porque o *Brahmasūtra* também não pode ser facilmente aberto, precisamos de uma outra chave – e essa chave é Śaṅkara. Assim, temos a chave, o *Brahmasūtra* desdobrado e apresentado por Śaṅkara, de acordo com a tradição, juntamente com seus comentários sobre os versos reais no Veda dos quais esses importantes *sūtras* tratam. Porque Śaṅkara nos deu ambos, a tradição do ensinamento e o corpo do conhecimento, ele é considerado como sendo um elo muito importante nessa tradição.

Como autor, Śaṅkara seguiu o estilo de Patañjali, também chamado *mahābhaṣyakāra*. O *Mahābhaṣya* é um comentário sobre a gramática escrita de Pāṇini, escrito por Patañjali no estilo que é muito simples, belo e profundo. Em virtude de Śaṅkara ter seguido o estilo do *mahābhaṣyakāra*, tornou-se conhecido como Bhaṣyakāra.

Sureśvara, que se tornou discípulo de Śaṅkara, foi um grande estudioso no que se refere à primeira parte do Veda (*karmakāṇḍa*), que trata de rituais e como devemos conduzir nossa vida.

Ao lado de seus *Bhaṣyas* e *Upadeśa Sahasrī*, muitos dos trabalhos atribuídos a Śaṅkara não são aceitos como tal por pessoas letradas no assunto, porque o estilo difere muito dramaticamente daquele que conhecemos como tendo sido por ele adotado. Estudiosos da tradição, entretanto, tendem a não questionar a autoria de determinado trabalho, mas, ao contrário, considerar apenas o seu conteúdo.

Śaṅkara nasceu em uma vila no sul da Índia. Tornou-se um *sadhu* (renunciante), partindo de casa muito jovem. Há muitas estórias a respeito de sua vida, como sempre ocorre em relação a pessoas importantes.

Parece que, como um auto-declarado renunciante, ele partiu para as margens do rio Narmada, que flui para o oeste na região central da Ín-

dia. Às margens do Narmada havia um grande mestre, Govindapāda, que tornou-se o guru de Śaṅkara. Após estudar sob sua orientação, Śaṅkara foi para Kāśi. Naquele tempo todos os estudiosos iam para Kāśi. Lá participou de muitas discussões, comuns naqueles tempos, analisando os Vedas.

Sureśvara, que se tornou discípulo de Śaṅkara, foi um grande estudioso no que se refere à primeira parte do Veda (*karmakāṇḍa*), que trata de rituais e como devemos conduzir nossa vida. O argumento de Sureśvara era de que apenas a execução dos rituais levaria à liberação. Śaṅkara provou-lhe as limitações dessa posição empregando o raciocínio e o conhecimento contidos na última parte do Veda, conhecida como *Upaniṣad*. Sureśvara, então, tornou-se o principal discípulo de Śaṅkara e escreveu comentários referentes a seus *Bhaṣyas*: *Taittirīyopaniṣadbhāṣyavārtikam* e *Bṛhadāraṇyakopaniṣadbhaṣyavartikam*, assim como o seu próprio livro *Naiskarmyasiddhi*.

Como autor, Śaṅkara seguiu o estilo de Patañjali, também chamado *mahābhaṣyakāra*. O *Mahābhaṣya* é um comentário sobre a gramática escrita de Pāṇini, escrito por Patañjali no estilo que é muito simples, belo e profundo.

Padmapāda, outro discípulo de Śaṅkara, escreveu um livro, *Pañcapādikā*, que é um sub-comentário (*ṭīkā*) do *Bhāṣya* de Śaṅkara sobre o *Brahmasūtra*. Embora o *Brahmasūtra* contenha quatro capítulos, tendo cada capítulo quatro seções, apenas a *ṭīkā* das quatro seções do primeiro capítulo e a primeira seção do segundo capítulo sobreviveram.

Outro discípulo de Śaṅkara, Hastāmalaka, escreveu um conjunto de versos chamado *Hastāmalakīyam*. O quarto discípulo, Toṭaka, escreveu um livro *Śrutisārasamudharaṇam*, e também *Viditākhilaśāstraśudha*, também conhecido como *Toṭakāṣṭakam*. Esses, então, são os trabalhos que presentemente conhecemos.

De Kāśi, parece que Saṅkara foi para Badrinath nos Himalayas, onde permaneceu por algum tempo. Ele também esteve no Kashmir.

Como era o costume naqueles dias, ele viajou a pé por toda a parte, cobrindo o país inteiro por três vezes, assim me foi dito.

A influência budista era muito forte na Índia àquele tempo e, por conseguinte, havia muitas pessoas que não acreditavam no *Veda*. Mas Saṅkara foi capaz de mudar o pensamento de reis que tinham caído sobre a influência do Budismo. Naqueles dias, se os reis mudassem o seu pensar, os *paṇḍitas* e os letrados também mudariam. E uma vez mudados os letrados, o povo os seguiria.

Devido ao ensinamento de Śaṅkara, o *Veda* foi mais uma vez aceito pela maioria da população e a tradição continuou como antes.

O Budismo praticamente desapareceu da Índia devido à Śaṅkara; tudo o que permanece são alguns monumentos. Por esse motivo, Śaṅkara é às vezes apresentado como uma espécie de cruzado contra o Budismo, mas nada há na literatura que ratifique esse ponto de vista. Ele era um professor e seu ensinamento era tão perfeito e completo, que ninguém que veio depois dele encontrou em seu raciocínio qualquer traço falso ou capcioso. É por isso, naturalmente, que ele foi aceito de um modo total pelo povo de seu próprio tempo, assim como por aqueles que a eles se seguiram.

O Budismo praticamente desapareceu da Índia devido à Śaṅkara; tudo o que permanece são alguns monumentos. Por esse motivo, Śaṅkara é às vezes apresentado como uma espécie de cruzado contra o Budismo, mas nada há na literatura que ratifique esse ponto de vista.

É dito que Śaṅkara morreu aos trinta e poucos anos no norte da Índia, perto de Badrinath. Novamente, há controvérsias acerca da idade em que morreu e o local, alguns afirmando que faleceu em Kanchi, perto de Madras.

Śaṅkara tornou-se o símbolo do próprio conhecimento que ensinou. Por essa razão, antes do início de qualquer aula de Vedānta, nós sempre pensamos nele. Somente então a iniciamos. Śaṅkara não foi o iniciador

de Advaita Vedānta, como algumas pessoas sustentam. Ele meramente foi um dos elos dessa antiga tradição de ensino. Não criou nada novo, mas tratou, realmente, de questões contemporâneas do ponto de vista do ensinamento, que fizeram dele um grande mestre.

Swami Dayananda Saraswati dedica-se ao estudo e ensino tradicional de Vedānta desde 1953.
www.arshavidya.org

Este texto é uma modificação do original publicado na internet em: <http://www.vidyamandir.org.br/swami24.htm>. Foi traduzido por alunos do Vidyā Mandir (www.vidyamandir.org.br) e revisado por Gloria Arieira.

Notas

* [n.e.] O verso o qual Swamiji se refere é o seguinte (tradução de Gloria Arieira):

śrutismṛtipurāṇānām ālayaṁ karuṇālayam ।
namāmi bhagavadpādaṁ śaṅkaraṁ lokaśaṅkaram ।।
śaṅkaraṁ śaṅkarācāryaṁ keśavaṁ badarāyaṇam ।
sūtrabhāṣyakṛtau vande bhagavantau punaḥ punaḥ ।।
sadāśivasamārambhāṁ śaṅkarācāryamadhyamām ।
asmadācāryaparyantāṁ vande guruparamparām ।।

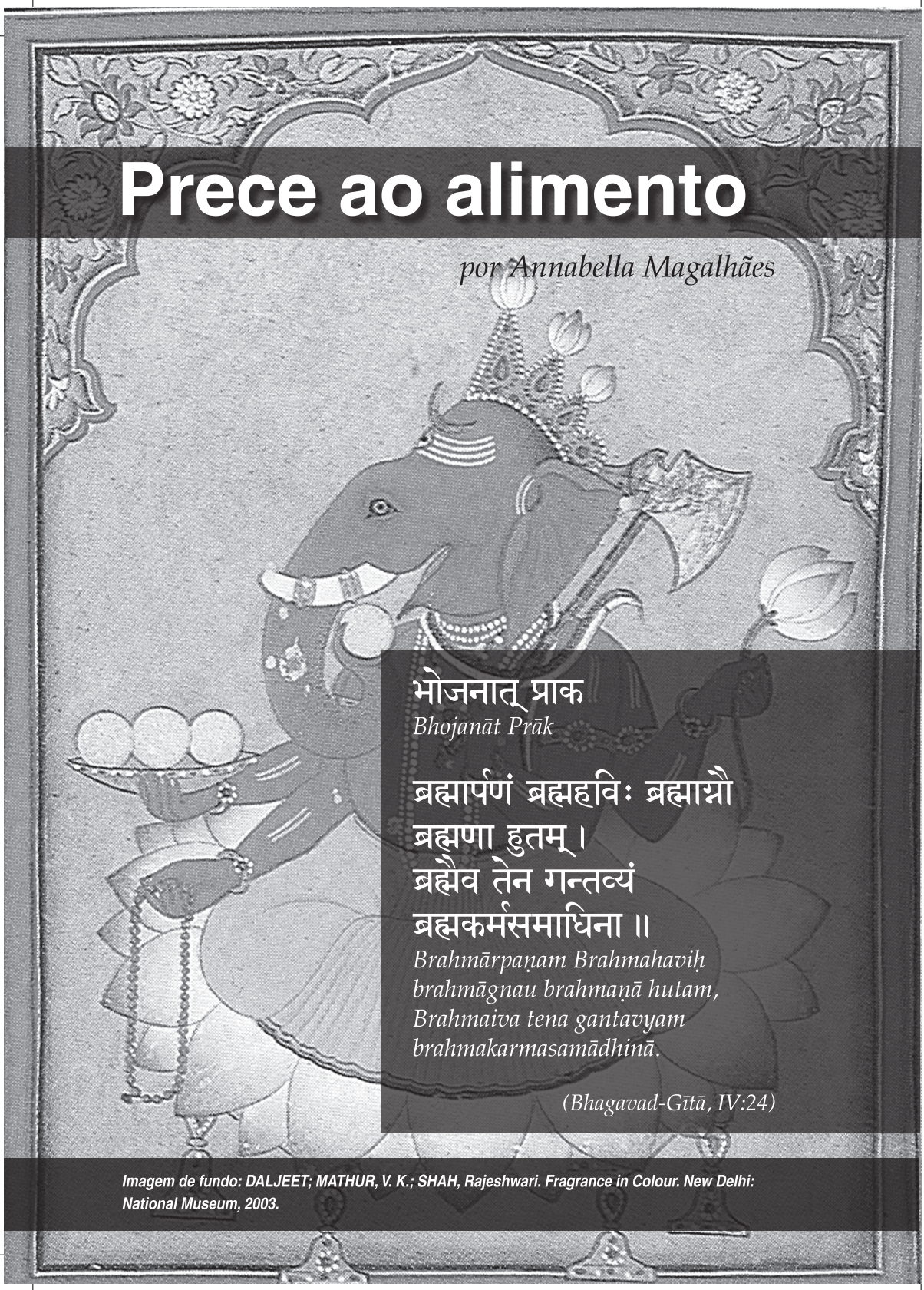
Eu saúdo Śrī Saṇkara, o templo da Śruti (*Veda*), da Smṛti (*Bhagavadgītā*) e dos *Purāṇas* (*Ramāyāna*, *Māhābhāratam*), depósito de compaixão e aquele que abençoa o mundo com felicidade.

Eu saúdo de novo e de novo Śri Badarāyaṇa, que é Viṣṇu, e Śrī Saṅkarācārya, que é Śiva – aqueles que respectivamente escreveram o *Brahmasūtra* e o comentário deste.

Eu saúdo a linhagem de mestres que começa com Śiva, tem Saṅkara no meio e vai até meu mestre.

Prece ao alimento

por Annabella Magalhães



भोजनात् प्राक
Bhojanāt Prāk

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविः ब्रह्माग्नौ
ब्रह्मणा हुतम्।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं
ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥
Brahmārpaṇam Brahmahaviḥ
brahmāgnau brahmaṇā hutam,
Brahmaiva tena gantavyam
brahmakarmasamādhinā.

(Bhagavad-Gītā, IV:24)

Imagem de fundo: DALJEET; MATHUR, V. K.; SHAH, Rajeshwari. Fragrance in Colour. New Delhi: National Museum, 2003.

A cultura vêdica nos ensina a ver o alimento como *prasāda*, como benção do Senhor, como sendo da natureza de Brahman, Existência Absoluta, que é a origem de tudo que existe, de toda a criação. Sendo assim, o ato de alimentar-se é como um ritual e portanto devemos cultivar atitudes de respeito e reverência ao alimento, como não o desperdiçar, não o desrespeitar, compartilhá-lo com outras pessoas etc.

A recitação da prece *Bhojanāt Prāk*, que significa "precedendo o alimento", é uma das disciplinas que desenvolvem um valor pelo alimento. Tradicionalmente ela é feita antes do alimento ser provado ou comido e tem o sentido de um oferecimento ao Senhor, um reconhecimento de que tudo é Brahman.

A Taittirīya Upaniṣad (II:2) declara:

> Todos os seres vivos sobre a terra são nascidos do alimento. Eles vivem por causa do alimento e no final dissolvem-se no alimento. O alimento é verdadeiramente o primeiro entre todos os seres. Por isso é dito que o alimento é o remédio para todos. Aqueles que meditam no alimento como Brahman alcançam todo o alimento. Todos os seres surgem do alimento, tendo nascido, crescem pelo alimento. O alimento é comido [pelos seres] e come [os seres]. Por isso ele é chamado alimento, *annam*.

O alimento vem das ervas, consideradas a primeira alimentação, e da essência do alimento nasce o ser humano. Por isso o corpo grosso é chamado *annamayakośa* – involucro que é feito da transformação do alimento.

Agora vamos então analisar o *Bhojanāt Prāk* e comprender sua estrutura do sânscrito e sua mensagem.

Brahmārpaṇam

Brahma é a declinação no 1º caso no singular de *Brahman* (o Absoluto), gênero neutro.

Arpaṇam é a declinação no 1º caso de *arpaṇa* (meio usado na execução do oferecimento), gênero neutro.

A tradução deste trecho é "os meios [instrumentos] usados [por aquele que é conhecedor de Brahman] no oferecimento é Brahman".

Brahmahaviḥ

Brahma é a declinação no 1º caso do singular de *brahman*.

Haviḥ é a declinação no 1º caso do singular de *havis* (oblação, oferenda), gênero neutro, ou seja "o que é oferecido".

A tradução então é "a oferenda é Brahman".

Brahmāgnau

Agnau é a declinação no 7º caso (locativo) do singular de *agni* (fogo), gênero masculino, ou seja "no fogo" (onde é feito o oferecimento).

Brahmāgnau tem *sandhi* de vogal onde o "a" final de *brahma* une-se ao "a" inicial de *agnau*, gerando um "ā".

A tradução deste trecho é "o fogo no qual é feito o oferecimento é Brahman".

Brahmaṇā hutam

Brahmaṇā é a declinação no 3º caso no singular de *brahman*, ou seja "por Brahman".

Hutam é o participio passivo de *hu* (oferecer), a raiz verbal da terceira conjugação Parasmaipada, ou seja "é oferecido".

A tradução é "quem oferece também é Brahman".

Brahmaiva tena gantavyam

Brahmaiva tem *sandhi* de vogal no "a" final de Brahma que se une ao "e" inicial de *eva* (certamente), o que resulta em "ai". Significa "certamente é Brahman".

Tena é a declinação no 3º caso do singular do pronome *tad* (ele), gênero masculino, ou seja, "por ele".

Gantavyam é o participio potencial da raiz verbal *gam* (ir, alcançar), da primeira conjugação Parasmaipada, ou seja "o que deve ser alcançado

[por quem está oferecendo]", como fruto, objetivo que ele vai colher.

A tradução desta parte é "o que é alcançado por ele [que faz o ritual] é Brahman".

Brahma karma samādhinā

Brahma é a declinação no 1º caso do singular de *brahman*.

Karmasamādhinā é uma palavra composta (*samāsa*) de *karma* (ação) com *samādhinā*.

Samādhinā é a declinação no 3º caso do singular de *samādhi* (concentração, absorção), ou seja "através da atitude de concentração".

A tradução do trecho é " através da atitude de concentração o ato de oferecer é Brahman".

Em todos os trechos o verbo "ser" está implícito.

A tradução completa do mantra fica:

Qualquer meio de oferecimento é Brahman. A oferenda é Brahman. O fogo no qual a oferenda é feita é Brahman. Aquele que oferece é Brahman. Certamente Brahman é alcançado por aquele que permanece em Brahman

Hariḥ Oṁ

Annabella Magalhães é professora de sânscrito e mora no Rio de Janeiro.
www.linguagemsanscrita.pro.br
annasundari@terra.com.br

Bibliografia

RAMASWAMI, Sunita. RAMASWAMI, Sundar. *Vedic Heritage Teaching Programme*. V. I e II. Rishikesh: Śri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram.

ŚRĪ ŚAṄKARĀCĀRYA. *Bhagavad Gītā Bhāṣya*. Mandras: Śrī Ramakṛṣṇa Math.

KALE, M.R. *A Higher Sanskrit Grammar*. Delhi: Motilal Banarsidaass Publishers.

ŚRĪ ŚAṄKARĀCĀRYA. *Taittirīya Upaniṣad Bhāṣya*.

Os Quatro *Upavedas* - Āyurveda

Os *Vedas*, junto com as dez disciplinas de conhecimento, são conhecidos como *vidyā-sthānas*, a morada do conhecimento. Eles também são referidos como *dharma-sthānas*, a morada do *dharma*.

Existem quatro outros *śāstras*: Āyurveda, *Dhanur-veda*, *Gandharva-veda* e *Artha-śāstra* que funcionam como *vidyā-sthānas*. Eles são conhecidos como *upavedas* uma vez que se acredita terem evoluído dos quatro *Vedas*: *Ṛg*, *Yajur*, *Sāma* e *Atharva*. Āyurveda lida com medicina; *Dhanur-veda* lida com o assunto de armamentos e guerra; *Gandharva-veda* lida com artes; e *Artha-śāstra* trata do assunto da arte de governar.

Āyurveda

Tendo a visão vêdica como base, a cultura da sociedade vêdica era puramente religiosa. Seus elementos constituintes, como comida, vestimenta, língua, habitação e costumes, carregavam todos uma santidade tocando todos os aspectos da vida. E mais, todos os ramos do conhecimento eram vistos como sagrados.

O próprio corpo humano era considerado um templo e um meio para se viver uma vida comprometida com *dharma* e *mokṣa*. Existe uma bela imagem na *Kaṭhopaniṣad* (I.3.3-4) que descreve o corpo como uma carruagem e o eu como o dono da carruagem. O intelecto é visto como o condutor da carruagem, a mente como as rédeas, enquanto os sentidos são vistos como os cavalos. Na analogia, o dono aproveita a viagem e chega a seu destino apenas quando a carruagem é mantida em boas condições. O condutor também deve estar equipado com o manejo da carruagem caso ela quebre durante a jornada.

Similarmente, apenas quando o corpo está saudável e o intelecto está concentrado em sua busca de liberdade pode-se guiar a mente e os sentidos para seu objetivo. Grande atenção foi dada para entender o equilíbrio físico-químico do corpo humano para que se pudesse otimizar a busca espiritual. Com o passar do tempo, uma disciplina médica chamada Āyurveda evoluiu mantendo o estilo de vida vêdico.

A Origem do Āyurveda

A origem do Āyurveda remonta aos *Vedas*. De acordo com *Caraṇavyūha*, Āyurveda é um *upaveda* do *Ṛg Veda*. Outras fonte remontam Āyurveda ao *Atharva-Veda*. Revelando a natureza de *Brahma* como distinta do corpo, respiração e mente, a *Taittirīya Upaniṣad* (II.3) apresenta a metáfora do pássaro, no qual o *Atharva-Veda* é considerado a cauda, o suporte da mente. O *Atharva-Veda* é dito provir estabilidade pois seus *mantras* e ritos contribuem para o bem estar da pessoa através de paz e saúde.

Com o passar do tempo, uma disciplina médica chamada Āyurveda evoluiu mantendo o estilo de vida vêdico

Existe uma lenda que conta que o Āyurveda foi originalmente ensinado pelo Senhor Brahmā a Dakṣa Prajāpati. Dakṣa Prajāpati então ensinou aos Aśvinī-kumāras, os médicos celestiais, que dividiram o conhecimento com Indra. Os nomes daqueles que em seguida receberam este conhecimento variam em vários textos. De acordo com *Suśruta-saṁhitā*, o Senhor Dhanvantari aprendeu Āyurveda de Indra e ensinou a Divodāṣa, que por sua vez ensinou a Suśruta. Esse ramo de estudo, conhecido como escola Dhanvantari, lida principalmente com cirurgia. De acordo com *Caraka-saṁhitā*, Bharadvāja aprendeu Āyurveda de Indra e ensinou a Ātreyapunarvasu. Ātreyapunarvasu então ensinou seus seis alunos: Agniveśa, Bhela, Jātukarṇa, Parāśara, Hārīta e Kṣārapāṇi.

Os Tratados em Āyurveda

O *Caraka-saṁhitā* e o *Suśruta-saṁhitā*, escritos por Caraka e Suśruta respectivamente, são os principais textos clássicos sobre medicina. Existe uma divergência entre os estudiosos sobre quando exatamente esses textos forem escritos. Alguns acreditam que Caraka viveu no segundo século d.C. enquanto outros apresentam Caraka como o médico do grande rei Kaniṣka que viveu por volta do primeiro século d.C. O *Caraka-saṁhitā* que nós temos hoje em dia não é o original, mas sim uma versão revisada compilada por Dṛḍhabala que viveu por volta do nono século d.C. Suśruta acredita-se ter sido o filho de Viśvāmitra que viveu um pouco antes do quinto século a.C. Seu texto original se perdeu, mas outros textos sobre o mesmo assunto foram escritos por estudiosos mais tarde.

Outros textos antigos, conhecidos como *Bhela-saṁhitā*, versam sobre os mesmos assuntos de *Caraka-saṁhitā* e o *Suśruta-saṁhitā*. Escritos por Bhela, ele é escrito principalmente em versos, mas também inclui prosa. Outro texto importante é o *Aṣṭāṅga-saṅgraha* que também discute medicina e cirurgia. Ele foi escrito por Vāgbhaṭa (final do sexto século d.C.). Mais tarde, Vāgbhaṭa, o filho (oitavo século d.C.) escreveu *Aṣṭāṅga-hṛdaya* em forma de poesia.

Alguns dos outros textos conhecidos sobre Āyurveda são *Mādhava-nidāna*, *Cikitsāsāra-saṅgraha*, *Bhāvaprakāśa* e *Rasārṇava*. O último lida com mercúrio e outros metais na forma de pó no tratamento de doenças. O *Dhanvantari-nighaṇṭu*, um dicionário médico, é outro texto antigo.

Tratamento de Animais e Plantas

Āyurveda não lida apenas com o tratamento de humanos, inclui o tratamento de animais e plantas. *Aśvāyurveda*, *Gajāyurveda*, *Gavāyurveda* e *Vṛkṣāyurveda* foram compostos pelos sábios para o tratamento dos males de cavalos, elefantes, gado e árvores respectivamente. Essas e outras literaturas similares mostram ampla evidência de que o conhe-

cimento sobre animais e do reino vegetal existia milhares de anos atrás. A disciplina do Āyurveda também incluía o conhecimento de química. Pedras e metais tais como mercúrio, enxofre e mica em suas formas refinadas eram usados como material bruto para remédios. O texto que lida com o estudo desses metais e pedras é chamado *rasa-śāstra*.

Definição de Āyurveda

O *Caraka-saṁhitā* (I:41) define Āyurveda da seguinte forma:

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥

hitāhitaṁ sukhaṁ duḥkhamāyustasya hitāhitam ।
mānaṁ ca tacca yatroktamāyurvedaḥ sa ucyate ।।

hitāhitaṁ = bom e ruim; *sukhaṁ* = felicidade; *duḥkham* = sofrimento; *āyuḥ* = vida; *tasya* = desse; *hitāhitam* = útil e nocivo; *mānaṁ* = extensão de vida; *ca* = e; *tat* = esse; *ca* = e; *yatra* = onde; *uktam* = dito; *āyurvedaḥ* = *āyurveda*; *saḥ* = esse; *ucyate* = é dito.

"Āyurveda é um corpo de conhecimento com a ajuda do qual se pode obter o conhecimento de quatro tipos de vida: vida útil, vida nociva, vida feliz e vida de sofrimento; as coisas que são úteis e nocivos para esses quatro tipos de vida; e o conhecimento da extensão de vida."

O *Suśruta-saṁhitā* define Āyurveda da seguinte forma: "*āyuḥ anena vindanti iti āyurvedaḥ*" – o corpo de conhecimento através do qual se atinge a máxima extensão de vida é chamado Āyurveda.

Originalmente oito importantes ramos do Āyurveda eram praticados: *kāya-cikitsā*, clinica geral; *śalya-tantra*, cirurgia; *sālākya-tantra*, o

tratamento de doenças acima do pescoço; *bhūta-vidyā*, demonologia e psiquiatria; *bāla-tantra*, ou *kumārabhṛthya-tantra*, pediatria; *agada-tantra*, toxicologia; *rasāyana-tantra*, geriatria, incluindo terapia de rejuvenescimento; *vājīkaraṇa-tantra*, ciência de afrodisíacos. No presente apenas três desses ramos do Āyurveda são praticados. São eles: *kāya-cikitsā*, *rasāyana-tantra* e *vājīkaraṇa-tantra*. Os ramos restantes se tornaram obsoletos.

Alguns Princípios Fundamentais

Āyurveda descreve o mundo inteiro, tanto o animado quanto o inanimado, como consistindo de cinco elementos: espaço, ar, fogo, água e terra. No corpo humano esses cinco elementos são explicados em termos de *doṣa*, *dhātu* e *mala*.

Doṣa se refere aos três princípios básicos que controlam todas as funções fisiológicas do corpo: *vāta*, vento; *pitta*, bile; e *kapha*, fleuma. Enquanto os *doṣas* são compostos por cinco elementos, cada um é identificado de acordo com a predominância de um ou mais elementos: *vāta* é identificado como espaço e ar; *pitta* é identificado com fogo; e *kapha* é identificado com água e terra. Esses *doṣas* permeiam todo o corpo, apesar de certas áreas serem reconhecidas como o assento principal de suas funções.

Āyurveda descreve o mundo inteiro, tanto o animado quanto o inanimado, como consistindo de cinco elementos: espaço, ar, fogo, água e terra. No corpo humano esses cinco elementos são explicados em termos de *doṣa*, *dhātu* e *mala*.

Vāta é a força vital no corpo e se refere às atividades neuro-musculares e também às atividades dos nervos. *Pitta* é aquele princípio que gera e mantém o calor do corpo. Ele se refere ao sistema digestivo. *Kapha* é o princípio que mantém o corpo fresco através de várias secreções. Onde quer que exista fricção e calor é produzido no corpo, esse princípio serve como uma força coerciva e lubrificante.

Num corpo saudável, esses três *doṣas* existem em proporções balanceadas. No entanto, devido a vários fatores como atividades excessivas, dieta irregular ou não saudável e falta de exercício, pode ocorrer um desequilíbrio entre os *doṣa*. Isso pode levar a um excesso ou deficiência dos *doṣas*, resultando em problema de saúde. O termo *doṣa* é derivado da raiz *duṣ*, estragar. Uma vez que a tendência natural do corpo é manter a harmonia dos três *doṣas*, a eliminação dos *doṣas* excessivos e a reposição dos *doṣas* deficientes são providas através de alimento, água, luz do sol, ar etc. Esse processo pode ser ajudado por medicamentos específicos quando necessário.

Os *dhātus* são os elementos básicos dos tecidos do corpo que têm funções específicas. Os sete *dhātus* são: *rasa*, quimo, incluindo a linfa; *rakta*, a hemoglobina do sangue; *māṁsa*, o tecido muscular; *medas*, tecido adiposo; *asthi*, tecido do osso; *majjā*, medula óssea; e *śukra*, o esperma no homem e o óvulo na mulher. Os *dhātus* são os acentos dos *doṣas* e qualquer desarmonia nos *doṣas* contamina os *dhātus* e produz a doença. Portanto, a causa última de qualquer doença está na desarmonia dos três *doṣas* primários.

Os *malas* se referem às excreções do corpo na forma de fezes, urina e suor. A correta eliminação desses materiais inúteis é essencial para a manutenção da saúde do indivíduo.

O sistema médico do Āyurveda se baseia no correto entendimento da natureza e do funcionamento dos três *doṣas* e sete *dhātus*. Um conhecimento profundo dos fatores que trazem desarmonia e dos que trazem equilíbrio aos *doṣas* é também essencial.

Diagnóstico no Āyurveda

Para diagnosticar uma doença, um médico ayurvêdico deve avaliar a vitalidade geral do paciente e a condição da doença. O primeiro inclui determinar a constituição do paciente em termos de *vāta*, *pitta* e *kapha*; os sete *dhātus*; e sua constituição mental. Esse exame é feito

analisando as várias características do corpo e da mente. O diagnóstico da condição da doença inclui examinar o pulso, dedão, palma, olhos, língua, toque (pele), voz, fezes e urina do paciente.

Tratamento em Āyurveda

Tradicionalmente, existem três formas de tratamento: *maṇi*, pedras preciosas; *mantras*, cantos; e *auṣadha*, medicamentos. *Maṇi* e *mantras* têm um uso limitado em Āyurveda, enquanto *auṣadha* é o meio principal de tratamento.

Maṇi – Pedras Preciosas

Na astrologia, certos poderes curativos são atribuídos a pedras específicas devido às suas associações com diferentes planetas. Esta disciplina conecta eventos da vida de um indivíduo aos padrões dos movimentos planetários. Desta forma, acredita-se que as deidades planetárias influenciam a vida dos indivíduos. Invocar o Senhor em qualquer um dos nove planetas é uma das formas sem igual de adorar o Senhor na cultura vêdica. *Śānti*, orações específicas, são oferecidas às várias deidades planetárias as adorando na forma de imagens feitas da pedra apropriada. Além disso, anéis ou cordões feitos de pedras específicas associadas com uma deidade planetária específica são usados. Pedras e metais também são, ocasionalmente, usados na preparação de remédios.

Mantras – Cantos

Na tradição vêdica, várias deidades são vistas como removedoras de doenças específicas. Algumas das deidades do sul da Índia incluem *Jvarahareśvara*, aquele que remove febre; *Kampahareśvara*, aquele que remove tremor; *Vaidyanātheśvara*, aquele que é o chefe dos médicos; e a deusa *Mariamman*, aquela que remove varíola e catapora. Existem

templos dedicados a cada uma dessas deidades. Muitos templos também são conhecidos por certos itens que são usados pelos devotos para curar várias doenças. O templo Guruvayur é conhecido pelo seu óleo, o templo Trichur é conhecido por seu *ghi* [manteiga clarificada]* templo Tiruchendur é conhecido por suas cinzas sagradas.

Existem também mantras específicos que são cantados, que agem como karmas [ações, rituais]* para curar doenças. Alguns desses mantras são *Indrākṣi-kavaca*, *Śiva-kavaca*, *Ādityahṛdaya* e *Viṣṇusahasranāma stotra*. Os médicos que seguem a tradição também cantam o *Tryambaka-mantra*, *Dhanvantari-mantra* e outros mantras enquanto preparam os medicamentos.

Auṣadha – Medicamento

A fonte primária de medicamentos em Āyurveda é o reino das plantas, apesar de alguns medicamentos serem também preparados de tecidos animais e minerais. Os textos antigos oferecem um estudo profundo de morfologia, fisiologia, ecologia, taxonomia e patologia das plantas. As plantas são classificadas de acordo com três princípios distintos: botânico, medicinal e dietético. O *Caraka-saṁhitā* divide ainda as plantas de valor medicinal em dois grupos básicos: purgativas e adstringentes. Juntos, os dois grupos cobrem mais que mil plantas.

A fonte primária de medicamentos em Āyurveda é o reino das plantas, apesar de alguns medicamentos serem também preparados de tecidos animais e minerais.

O ramo principal dos tratamentos ayurvêdicos é *kāya-cikitsā*, medicina interna. Nesse ramo, o tratamento de uma doença pode ser feito de duas maneiras: *sāmānya*, geral; e *viśeṣa*, específica.

Tratamento *sāmānya* consiste em fortalecer os constituintes do corpo através de remédios, enquanto se presta especial atenção à disci-

plina nos hábitos alimentares e de sono. Esse tratamento é também conhecido como o processo de *bṛṁhaṇa*, fortalecimento.

Diz-se que os medicamentos ayurvêdicos são compostos por cinco *mahābhūtas*. Ao se selecionar um medicamento para uma doença, muitos fatores representando diferentes aspectos dos *mahābhūtas* são levados em consideração. Alguns desses fatores são: *guṇa*, atributo; *vīrya*, potência; *vipāka*, o gosto que perdura depois da digestão; e *prabhāva*, ação específica. Uma vez que os *doṣas* no corpo são também compostos dos cinco *mahābhūtas*, medicamentos específicos são administrados para trazerem harmonia a esses elementos. Por exemplo, se uma doença é causada pelo agravamento do *doṣa kapha*, isso indica que existe um distúrbio nos elementos terra e água. O indivíduo deve fazer uma dieta que tenha menos desses elementos e tomar remédios que têm predominantemente os elementos fogo, ar e espaço. Medicamentos que têm sabores picante, amargo e adstringente têm predominância desses três elementos respectivamente e portanto são selecionados para doenças determinadas pelo *doṣa kapha*.

Toda cultura tem certas formas de práticas que foram transmitidas pela tradição, sejam elas medicinal, religiosa, ou social. As práticas médicas ayurvêdicas revelam suas bases em um corpo de conhecimento definido e tem provado sua eficácia através dos séculos.

O tratamento *viśeṣa*, também conhecido como *karṣaṇa*, inclui o processo de purificar os constituintes que foram perturbados e pacificá-los. Em casos simples, esse tratamento consiste em vomitórios, purgativos etc. Em doenças crônicas o tratamento consiste de *pañcakarma*, os cinco processos: *vamana*, tratamento por vomitório; *virecana*, tratamento com purgativos; *anuvāsana*, administração enemas com óleos; *nirūhaṇa*, administração de enemas secos; e *śirovirecana*; purgação das secreções nasais e de outros órgãos de secreção na região da cabeça através de massagem e outros.

Pañcakarma é precedido por um tratamento preliminar que consiste de *snehana* e *svedana*. No *snehana*, é administrado ao paciente uma *ghi*, óleos e gordura medicinais que servem para lubrificar o corpo. *Svedana* consiste em fazer o corpo do paciente suar, portanto resultando na drenagem das impurezas indesejáveis internas.

Toda cultura tem certas formas de práticas que foram transmitidas pela tradição, sejam elas medicinal, religiosa, ou social. As práticas médicas ayurvêdicas revelam suas bases em um corpo de conhecimento definido e tem provado sua eficácia através dos séculos. Apesar de ser um corpo de conhecimento antigo, o Āyurveda continua a ser uma forma de medicina amplamente praticada na Índia e em outros lugares pelo mundo.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Pūrṇa Vidyā (www.purnavidya.com)*, e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.*

Tradução do inglês para o português de Paula Ornelas

paula.ornelas@globo.com

Fonte original em inglês

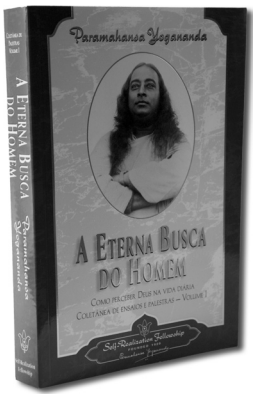
SARASWATI, Swamini Paramananda; CHAITANYA, Sri Dhira. *Pūrṇa Vidyā*. v. II. Part 7. Ī vara and Religious Disciplines. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, 2004. p.54-56.

Notas

**Nota da tradutora*

Resenha:

A Eterna Busca do Homem



PARAMAHANSA YOGANANDA. *A eterna busca do homem*. São Paulo: Self-Realization Felowship, 2007.

por Marilia Balbi

"A humanidade está empenhada em uma eterna busca daquele 'algo mais' que, segundo espera, vai trazer felicidade completa e sem fim. Para as almas que procuraram e encontraram Deus, a busca terminou: Ele é esse Algo Mais". (Paramahansa Yogananda)

A Eterna Busca do Homem é um livro fundamental para se compreender o pensamento e os ensinamentos de Yogananda. Uma coletânea de mais de 50 ensaios e palestras Paramahansa Yogananda. É um livro para se conhecer o pensamento de um mestre considerado mundialmente como um dos maiores mestres espirituais contemporâneos.

Muitos já leram *Autobiografia de um Iogue*, de Paramahansa Yogananda, um clássico da literatura espiritual editado há 60 anos, em mais de 23 línguas, em todo o mundo. O relato de sua divina vida inspira até hoje milhares de pessoas pelo planeta e é adotado em muitas universidades.

O livro *A Eterna Busca do Homem* é o primeiro volume de uma série de três, com os ensaios e palestras realizados por Paramahansa Yoga-

nanda em várias cidades da Califórnia, durante os 30 anos em que viveu nos Estados Unidos. As palestras foram pacientemente registradas por sua assistente e secretária Sri Daya Mata, hoje presidente da Self-Realization Fellowship, organização sem fins lucrativos fundada por Paramahansa Yogananda, em 1920.

Sri Daya Mata confessa no prefácio do livro a impressão que teve ao conhecer Yogananda em uma palestra em 1931, em Salt Lake City (EUA): "De pé, no fundo do auditório lotado, quedei-me, alheia a tudo que ocorria ao meu redor, arrebatada pelo conferencista e suas palavras. Todo o meu ser estava imerso na sabedoria e no amor divino que jorravam em torrentes para minha alma e me inundavam o coração e a mente. Só pude pensar: 'Esse homem ama a Deus como eu sempre desejei amá-Lo. Ele conhece Deus. A ele, eu seguirei'".

Esta coletânea de palestras de Yogananda são respostas profundas e simples para os questionamentos existenciais, à luz da sagrada ciência milenar do Yoga. Yogananda nos proporciona chaves para a compreensão de temas como: a universalidade do Yoga, meditação, reencarnação, vida equilibrada, desenvolvimento espiritual, unidade existente entre os ensinamentos do Oriente com o Ocidente, além de temas paralelos à Física Quântica, entre outros.

A Eterna Busca do Homem é também para aqueles que sentem uma "nostalgia espiritual jamais aplacada". Suas 481 páginas falam dos enigmas da vida, como o do lugar de Deus na vida do homem: a natureza infinita de Deus. A verdadeira natureza de Deus, diz Yogananda, só é conhecida pela intuição. Pelo uso correto da mente, é possível compreender como Deus está além dela e do intelecto. "Temos de encontrar a consciência de Deus por meio da mente su-

O livro *A Eterna Busca do Homem* é o primeiro volume de uma série de três, com os ensaios e palestras realizados por Paramahansa Yogananda em várias cidades da Califórnia, durante os 30 anos em que viveu nos Estados Unidos.

perconsciente – o núcleo da mente e da inteligência. A natureza infinita de Deus revela-se ao homem por meio da superconsciência intuitiva da alma." Yogananda aprofunda e explica que a alegria sentida durante a meditação revela a presença da Alegria Eterna espalhada por toda a criação. E que a luz vista na meditação é a luz astral – porque tudo que existe no plano material tem seu equivalente feito de luz astral, uma luz mais sutil que as energias eletromagnéticas do átomo. As escrituras hindus dão a essa energia o nome de *prāṇa*, que Paramahansa Yogananda traduziu por "vitátrons".

O Yoga ensina que para amar a Deus (como Consciência Divina, Alegria Divina, Existência Divina) é necessário, primeiro buscá-lo com toda a mente, com concentração focalizada, através da meditação.

O yogue aprende a encontrar Deus na gruta de seu coração, diz Yogananda. E aonde quer que vá "ele leva em seu íntimo a consciência beatífica da presença de Deus". Diz a *Bhagavad-Gītā*: "considero quem se absorve em Mim com devoção, com a alma imersa em Mim, o mais equilibrado entre todas as espécies de yoguis".

A felicidade, segundo Yogananda, é fazer os outros felizes, em abandonar interesses pessoais para levar alegria aos outros.

Ser yogui é meditar: "Assim que acorda de manhã, o yogui não pensa primeiro em alimentar o corpo; ele nutre a alma com a ambrosia da comunhão com Deus. Saciado com a inspiração que sua mente encontrou, ao mergulhar profundamente na meditação, está apto para cumprir com êxito todos os deveres do dia".

A felicidade, segundo Yogananda, é fazer os outros felizes, em abandonar interesses pessoais para levar alegria aos outros. "Se cada um fizesse isso, todos seriam felizes e ninguém se sentiria desamparado. Foi isso que Jesus quis dizer: "Tudo o que quiserdes que os homens vos façam, fazei-o também vós a eles".

O principal fator para o êxito espiritual é a disposição. Precisamos do mel da nossa auto-realização. E o lugar mais amado por Deus, diz

Yogananda, é o templo interior de silêncio e paz em seu íntimo: "ali você o encontrará no altar de sua alma".

Em *A Eterna Busca do Homem*, Yogananda mostra a importância de se descobrir o verdadeiro significado da vida. Seus ensinamentos levam para o que considera fundamental: a realização divina de cada um. "Devemos despertar completamente da ilusão do sonho, para perceber que somos raios da Luz imortal". E a realização chega com a prática da mais elevada técnica yogue de meditação". Apesar de não explicar na palestra, Yogananda estava se referindo a técnica de Kriya Yoga ensinada pela linhas de mestres da Self-Realization Fellowship, que promove a libertação e queima do karma para quem a pratica. Para ele a verdadeira religião se faz pelo caminho da meditação, sentar-se quieto e conversar com Deus.

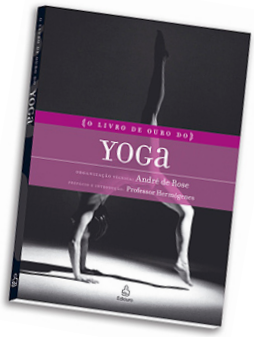
Estar na consciência de Deus é estar calmamente entregue a prática e dizer concentrado: "Uma a uma, fecho as portas dos sentidos, para que o aroma da rosa e o canto do rouxinol não desviem de Ti o meu amor" (Oração à Noite, em *Sussuros da Eternidade*, de Paramahansa Yogananda).

Yogananda nasceu na Índia, em 1893, mas viveu a maior parte de sua vida nos Estados Unidos, de onde expandiu sua obra e seus ensinamentos para todo o mundo, propagando a união de todas as religiões e difundindo as técnicas científicas de meditação em Kriya-Yoga.

Marilia Balbi é jornalista, escritora, há 20 anos estuda a obra de Paramahansa Yogananda.
mbalbi@uol.com.br

Resenha:

O Livro de Ouro da Yoga



BORELLA, Ana; DE ROSE, André; BARBOSA, Carlos E. G.; TACCOLINI, Marcos. *O livro de ouro do yoga*. 1ª. ed. Rio de Janeiro : Ediouro, 2007.

por Adrian Vilas Bôas

Esse livro, candidato a mais novo clássico da literatura yogue nacional, é o resultado da soma do esforço, talento, pesquisa, estudo, vivência e conhecimento adquirido no caminho do Yoga por cada um dos quatro professores que assinam esta bem vinda obra. *O Livro de Ouro do Yoga* é um guia de referência para quem deseja se aprofundar no estudo. Além de apresentar de forma clara os fundamentos filosóficos do Yoga tradicional, também aborda de forma direta e objetiva o acervo das principais técnicas práticas que podem ser aplicadas pelas mais variadas tendências e escolas de Yoga.

Mas do que uma ótima fonte de consulta, esse livro funciona também como um providencial "antivírus", uma vacina para o buscador não ser ludibriado pelos equívocos e distorções professadas por algum instrutor mal formado e, não raro, mal intencionado.

O conteúdo da obra está dividido em cinco seções, nas quais divido a seguir esta resenha.

Introdução

Nesta parte encontramos a apresentação da estrutura geral do texto e seus autores, incluindo um guia de leitura e pronúncia dos termos em sânscrito. Desde este início já se elucida os equívocos e distorções ensinadas por charlatães, como a velha e desnecessária polêmica sobre a grafia da palavra *Yoga*:

> Como não existe a distinção entre a pronúncia aberta ou fechada no sânscrito, variações da pronúncia dos ditongos "e" e "o" são atestadas na Índia. A opção pela pronúncia fechada é acadêmica e serve como uma referência de padronização, e nada mais. Também não há acentuação no sânscrito, nem em sua transliteração para o alfabeto latino; logo, grafar o termo Yoga, com acento circunflexo, "ô" é apenas um engano proveniente do conhecimento superficial do sânscrito ou o uso de uma transliteração mais informal ou, ainda, uma tentativa de diferenciação de marcas comerciais. (p. 23)

Essência e origem

Nesta seção, são apresentados os principais conceitos filosóficos que deram origem ao Yoga e formam a base de sustentação para sua forma de atuação, apresentando também alguns aspectos de sua tradição cultural. Cito alguns desses relevantes conceitos sobre Yoga:

> De forma simplificada, é uma filosofia que visa à identificação do ser humano com sua própria natureza e sua integração com o universo. Em termos mais formais, trata-se de uma disciplina que permite adquirir consciência do estado de libertação (*mokṣa*) ou independência (*kaivalyam*), que é um potencial presente em todo e qualquer indivíduo" (p. 32).
>
> Quanto ao conceito do termo Yoga, note que foi usado o termo "adquirir consciência da união" e não "estabelecer a união", pois essa separação não existe, há apenas a ilusão da sepa-

> ração. O ser humano já é uno com a consciência universal, assim como com toda a criação. Logo, o caminho do Yoga não é criar algo inexistente, mas o caminho da descoberta, da percepção, da conscientização do potencial do ser humano, de sua natureza mais interna, do universo em sua unidade e de tudo o que já existe latente e presente em todos nós. (p. 33)
>
> Eventualmente, podemos achar o termo *samādhi* definido como o estado proporcionado pelo Yoga, e o Yoga definido como uma metodologia prática para alcançar o *samādhi*. Contudo, além da inconsistência lógica de definir Yoga em função de *samādhi* ao mesmo tempo em que define *samādhi* em função de Yoga – tratando apenas de uma referência circular em que nada foi definido –, há ainda uma distorção do conceito do termo: como já foi mencionado, *samādhi* é a prática de Yoga na sua plenitude e a meta é *mokṣa*, libertação. Igualmente importante é lembrar que Yoga vai muito além de uma metodologia prática qualquer, consistindo em uma disciplina filosófica e ética completa, sem a qual a prática carece de direcionamento. (p. 33)

Temas como Shiva (herói, mito ou deus?), Yoga antigo e Yoga novo (fábulas e fatos), fisiologia sutil (chakras e *kuṇḍalinī*), sistemas do Yoga etc. são tratados de forma clara, estimulando a reflexão do leitor. Quanto à provável origem do Yoga, o livro chama a atenção para a correção da distorção histórica estabelecida pelo mito da invasão ariana, tese hoje totalmente arruinada e que, apesar de já ter sido desmistificada em muitas publicações recentes, ainda encontra-se publicada em muitos livros e acaba sendo transmitida por inércia.

Nesta seção demonstram-se ainda argumentos suficientes para questionar aqueles que nos dias atuais alegam estar ensinando um Yoga mais antigo. Lembremos que a variedade de *āsanas* que praticamos hoje não existe nas práticas mais antigas do Yoga:

> Quem pratica hoje qualquer tipo de Yoga que implique a realização de posturas variadas, certamente não poderá alegar que pratica um Yoga mais antigo do que o do fim do primeiro milênio. Dito em outras palavras, essas pessoas praticam um Yoga moderno alegando que se trata de um Yoga mais antigo – com a única intenção de obter o *status* de superioridade (pela suposta antiguidade) sobre todos os demais (p. 50).

> O Yoga tem sido uma única e mesma coisa desde sua origem até o presente e certamente não se confunde o Yoga com as variadas maneiras que se imagina para propiciar sua realização, na prática (p. 52).

Fundamentos da prática e técnicas

Apresentam-se orientações gerais para a prática, os principais grupos de exercícios e um vasto acervo de técnicas como *āsana* (*dhyānāsanas*, *sūrya-namaskāra*, *kriyāsanas*, *kuṇḍalinyāsanas*, *śavāsanas*, *vinyāsa-krama*), principais *prāṇāyāmas*, *bandhas*, *śatkarma*, *yoganidrā*, mantras tradicionais, *pratyāhāra*, *mudrā*, *kaya-sthairyam* e meditação. Essas ferramentas do Yoga são tratadas com explicações objetivas e orientações sobre a forma de integrá-las na prática pessoal com uma abordagem neutra e objetiva.

As escrituras e o desenvolvimento histórico

Referência e apresentação da trajetória do desenvolvimento cultural, histórico e literário do Yoga, incluindo citações e introduções aos *śāstras* (textos clássicos do hinduísmo) que formam a referência primeira e a base dessa tradição milenar, abordando o *Mahābhārata* e *Bhavagad-Gītā*, *Yoga-Sūtra de Patañjali*, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* e *Gheranda-Samhitā*. Não faltam aqui noções de Sāṁkhya, Vedānta e Tantra.

Yoga contemporâneo, estilo de vida e atitude

São textos sobre a descoberta e assimilação do Yoga pelas culturas ocidentais e sua vivência e aplicação na sua forma mais ampla, como sua vivência no cotidiano pessoal e aplicações na sociedade, *yamas* e *niyamas*, revelando a proposta essencial de ser um instrumento de transformação pessoal e evolução social.

Sem dúvida, esta é uma obra para estar presente na prateleira dos yoguis brasileiros, não é à toa que o livro tenha o aval do queridíssimo professor Hermógenes, que prefaciou a obra: "Alegra-me escrever este prefácio porque em suas páginas senti a presença ativa do amor semeando elucidações necessárias, sem, no entanto corrigir com aspereza os que desfiguram a verdadeira noção do Yoga, como se cumprissem o *dharma* de implantar a luz sem agredir o equívoco".

Adrian Vilas Bôas ensina Haṭha Yoga em Salvador (BA).
www.yogasantoshablogspot.com
yogasantosha@gmail.com

Instituto Integrado de Yoga e Ayurveda

Quando a consciência faz a diferença

Aulas de Yoga – As técnicas mais utilizadas aqui são: Raga Yoga, Yoga Nidra, Mantras, Naam Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga. Aulas para gestantes, crianças, para a melhor idade e em empresas. 40 aulas por semana, instrutores experientes, máximo 10 alunos por turma.

Tratamentos – Diagnóstico e tratamentos na linha indiana Ayurvédica, drenagem linfática, drenagem linfática para gestantes, esfoliação, banho de lua, florais, massagem modeladora e redutora, massagem relaxante indiana, massagem Ayurvédica método Kusum Modak, banhos terapêuticos, astrologia védica e ocidental.

Yoga Spa Day – Você poderá desfrutar de uma imersão, permanecendo no Jaya Lakshmi Ashram de duas a oito horas em um dia. Nossa programação é deliciosa. Você fará uma desintoxicação, com massagens variadas corporais e faciais, mantras, chás, frutas, verduras e legumes fresquinhos, sucos e muitos mimos vegetarianos que lhe trarão tranqüilidade e paz. O dia começa às 9:00 e termina quando todos forem atendidos, por volta do pôr-do-sol.

Cursos – Meditação, mantras, formação de professores de Yoga, workshops internacionais, contos hindus, culinária lacto-vegetariana, cosméticos naturais.

Yoga Spa Jaya Lakshmi Ashram
Granja Viana • São Paulo

www.yogaspa.com.br
11 4702 8828

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

BAHIA

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá Mantra Kriyá Ásana Pránáyáma Yoganidrá Samyama
R. Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Salvador, BA
Fone: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

CEARÁ

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
R. Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE
Fone: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

GOIÁS

Dhyana – Yoga . Ayurveda . Terapias . Cursos
Aulas regulares, cursos e formação
Rua 1.130, 242 - Setor Marista
Goiânia, GO
Fone: (62) 3241-4096
yogadhyana@gmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

PARANÁ

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
R. Alte. Tamandaré, 1917 - Juvevê
Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
comunica@unipazparana.org.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
R. Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR - 80240-130
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Gandiva Yoga Ashram
R. Alberto Folloni, 963 - Centro Cívico
Curitiba, PR
Fone: (41) 3352-6844.
www.gandiva.com.br

Govardhana
Yoga, Vedanta, meditação, sânscrito
R. Augusto Stresser, 207- Alto da Glória
Curitiba, PR
Fone: (41) 3254-5657
www.govardhana.com.br

RIO DE JANEIRO

VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
R. Miguel Lemos, 44 sala 902
Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2287-2774
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118, Cobertura - Centro
Rio de Janeiro, RJ
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

RIO GRANDE DO SUL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Yoga, Meditação, Satsangas, Retiros e Formação de Professores
R. Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

Ashtanga Yoga Studio
R. Felipe Neri, 312, 1A - Moinhos de Vento
Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3019-8005
www.ashtanga.com.br
info@ashtanga.com.br

SANTA CATARINA

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
R. Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fone: (47) 433-3706 e 455-0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Centro de Yoga Montanha Encantada
Garopaba, SC
Fone: (48) 354-1890
Fax: (48) 354-1878
info@yogaencantada.com.br
www.yogaencantada.com.br

Prana & Yoga
Hatha, Ashtanga, Sattva
Av. Delfim de Pádua Peixoto, 949 - Praia Brava
Itajaí, SC
Fone: (47) 3349-1133
fale@pranaeyoga.com.br

Yogaluz
R. Prof. Marcos Cardoso Filho, 632 - Santa Mônica
Florianópolis, SC
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

Yogabhumi Instituto de Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga Vinyasa Yoga estilo Mysore
R. Dona Francisca 340, sala 302 - Centro
Joinville, SC
Fone: (47) 8425-3685
yogabhumi@gmail.com
www.yogabhumi.blogspot.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Tr. Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@yogashala.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Govinda Centro de Yoga e Bem Estar
R. Amazonas, 981
Blumenau, SC
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Yoga Studio Ultravox
R. Dom Jaime Camara, 126
Criciúma, SC
Fone: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

SÃO PAULO

CIYMA - Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda
R. Viradouro, 63, 14º andar - Itaim Bibi
São Paulo, SP
Fone: (11) 3168-5096 e 3168-5568
ciyma@terra.com.br
www.ciyma.com.br

Natarája Studio Yoga
Professora Karime Neder
R. Mario Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo
Fone: (11) 3889-7244
karimeneder@studionataraja.com.br
www.studionataraja.com.br

Kedhara Yoga
Meditação, Power e Ashtanga Vinyasa Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

R. Mário Amaral, 255 - São Paulo
Tel.: 11 3051-7233

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
Fone: (11) 3141-1576
São Paulo, SP
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Núcleo de Estudos Yoga Natarája
R. França Pinto, 176 - Vila Mariana
São Paulo, SP
Fone: (11) 5571-8818 e 5571-4138
contato@yoganataraja.com.br
www.yoganataraja.com.br

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
R. Grécia, 462 - Jd. Europa
São Paulo, SP
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
R. Eça de Queiroz, 711 - Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO 'LATO SENSU'
DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR DE YOGA OU EXTENSÃO DE YOGA

EM BALNEÁRIO CAMBORIÚ/SC

Regulamentado pela Resolução 01/2001 CES/CNE de 03/04/2001.
Reconhecido pelo MEC

Uma oportunidade para conectar-se com a sua natureza interior, com a sua vida, despertar sua energia e aumentar o seu crescimento pessoal. O Yoga nos leva a uma experiência do verdadeiro 'Ser'.

Este curso tem por objetivo levar esse conhecimento milenar, numa perspectiva acadêmica. É direcionado no nível de **Pós-graduação** para quem já tem formação em Curso Superior (de todas as áreas).
No nível de **Extensão** para quem concluiu o 2º grau. Corpo docente formado por doutores, mestres e especialistas.
Carga horária 380 horas / aula.
Duração 1 ano e seis meses.
Primeiro Sábado e Domingo de cada mês.

Coordenador: Carlos Alberto Tinoco
www.unibem.br

Contato Jesana Neves Eugênio
47/3360-7528 – 9977-2592
Receba a relação do corpo docente, ficha de inscrição, calendário, local e valores, enviando e-mail para:
contato@sersattva.com.br

FACULDADES INTEGRADAS ESPÍRITA
UNIBEM

CPGEX
Ser Sattva
YOGA & AYURVEDA